THE LARGEST CIRCULATED TELUGU WEEKLY

స్వాతి

సపరివార పత్రిక

ESTABLISHED 1984



₹20
21.9.2018



THE LARGEST CIRCULATED TELUGU WEEKLY

స్వాతి

సపరివార పత్రిక

FOUNDER PROPRIETOR EDITOR : VEMURI BALARAM

ESTABLISHED 1984 | సంపుటి 35 | 21.9.2018 | సంచిక 12

అనిల్ బిల్డింగ్స్ సూర్యారావుపేట పోస్ట్ బాక్స్ 339 విజయవాడ 520 002



పాఠక దేవుళ్ళకు నమస్కారం

ఎడిటర్

వేమూరి బలరామ్

Work is verily an act of creation for our welfare and enjoyment of real happiness and permanent prosperity

సీరియల్స్, కథలు

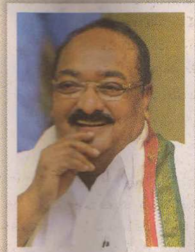
స్పెషల్ ఫీచర్స్ మరియు శీర్షికలు

ముఖచిత్రం ఓం గం గణపతయే నమః

చిత్రకారుడు

సూర్యకోటి సమప్రభుడు శివపార్వతీ సుతుడు
ప్రమథగణాధిపతి అయిన శ్రీశైలసాక్షి గణపతి కాణిపాక సిద్ధిగణపతి
కాశీక్షేత్ర డుంఢిగణపతి, సర్వగ్రహ నక్షత్ర దోషాలను
సమస్త విఘ్నాలను, సంకటాలను తొలగించి, సకల సిద్ధులను,
సకల కోరికలను, సకల విజయాలను
సదా సర్వదా ప్రసాదించాలని ప్రార్థిస్తూ
ఆయన కరుణ మనకి అక్షయం కావాలని కోరుకుంటూ-
ఓం గం గణపతయే నమః

వేమూరి బలరామ్



చందాను www.swatipublications.com వెబ్‌సైట్ ద్వారా చెల్లించవచ్చు
E-mail: advtswati@gmail.com swativja@eth.net

విడిప్రతి ₹20 12 నెలలకు ₹1076
విదేశాలకు సంవత్సర చందా (ఎయిర్ మెయిల్) ₹6666 (100 డాలర్లు)

Editor : VEMURI BALARAM Swati Publications Anil Buildings Suryaraopet Vijayawada 520 002 Printed and Published by the owner VEMURI BALARAM
Printed at Anil Swati Press Autonagar Vijayawada Cover at Kala Jyothi Process Pvt.Ltd., Hyderabad
Tel.: (0866) 243 1862 243 4017 Advt. 243 1233 Mktg. 243 3938 Fax: 0866-243 0433

అనూస్ ఇంటర్నేషనల్ బ్యూటీ స్కూల్‌తో నా సక్సెస్‌ఫుల్ జర్నీ



అనూస్ ఇంటర్నేషనల్ బ్యూటీ స్కూల్‌లో నా జర్నీ నాకు ఒక పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగించింది అని చెప్పవచ్చు. అడ్మిషన్ రోజు జరిగిన ఇంటర్వ్యూ నుండి, పరీక్ష చివరి రోజు వరకు మేము మీకున్నాము, మీరు ఇది తప్పకుండా చేయగలరు అనే నమ్మకాన్ని నాలో కలిగించింది అనూస్ ఇంటర్నేషనల్ బ్యూటీ స్కూల్ యాజమాన్యం. అనూస్‌లో నా కోర్సు కష్టపడకుండా పూర్తవలేదు. ఎందుకంటే నేను చదివినది హిందీ మీడియం, ఆర్ట్స్‌లో డిగ్రీ పూర్తి చేశాను. ఇంగ్లీషులో మరియు సైన్సులో అంతగా అవగాహన లేదు. కాని బలమైన నిర్ణయంతో పాటు అనూస్ వంటి స్టాండర్డ్ బ్యూటీ స్కూల్ మరియు మంచి టీచింగ్ స్టాఫ్ ఉంటే ఏదైనా సాధించవచ్చనే నమ్మకం కలిగింది. నేను జార్ఖండ్ నుండి వచ్చి, అనూస్‌లో బ్యూటీ కోర్సు చేసి, ఇపుడు విజయవంతంగా "ఐరిస్" అనే నా సొంత సెలూన్‌ను రాంచిలో నడుపుతున్నాను. నా సెలూన్ 4 సం।లుగా ఎంతో సక్సెస్‌ఫుల్‌గా నడుస్తోంది. నాకు ఈ విజయవంతమైన కెరీర్ మరియు నేను ఈ స్థాయికి ఎదిగేందుకు నాకు కలిగిన ఆత్మ విశ్వాసం అనూస్ ఇంటర్నేషనల్ బ్యూటీ స్కూల్‌దే అని చెప్పడానికి గర్విస్తున్నాను. అనూస్ ఇంటర్నేషనల్ బ్యూటీ స్కూల్‌లో చదువుకున్నన్ని రోజులూ నాకు వేరే కంట్రీలో చదువుకుంటున్న భావన కలిగింది, దానికి ప్రేరణ అనూస్ సిస్టర్స్. వారు చదువుకున్న కంట్రీస్ అన్నిటిలో బెస్ట్ అన్న వాటిని సమకూర్చి ఇక్కడ స్కూల్ స్టార్ట్ చేశారన్న విషయం తరువాత తెలిసింది. ఇంత మంచి సిలబస్‌తో, ఇక్కడి డిసిప్లిన్ మరియు చక్కని వాతావరణంలో చదువుకోవడం నా అదృష్టంగా భావించాను. నేను రాంచిలోనే కాదు ఏ కంట్రీకి వెళ్ళయినా చక్కగా ఇలాగే రాణించగలనన్న కాన్ఫిడెన్స్ అనూస్ నాకు ఇచ్చింది. బ్యూటీ ఫీల్డ్‌లో ఇంట్రస్ట్ ఉండి, ఎక్కడ జాయిన్ అవ్వాలి అన్న కన్‌ఫ్యూజ్‌లో మీరు ఉంటే తప్పక అనూస్ ఇంటర్నేషనల్ బ్యూటీ స్కూల్‌ను ఎంచుకోండి. నాలాగ మీరు సొంత కాళ్ళపై నిలబడాలన్నా, ఫ్రీలాన్సర్‌గానయినా లేదా బ్యూటీ ఫీల్డ్‌లో జాబ్ చేయాలన్నా కూడ అనూస్ బ్యూటీ స్కూల్‌ను ఎంచుకొని విజయం పొందుతారని ఆశిస్తున్నాను... ప్రేమతో, మోనా ఐరిస్ ❤❤


Mona Iris
Anoo's International Beauty School Student.

మోనా గురించి అనూస్ సిస్టర్స్: మోనా ఐరిస్, అనూస్ ఇంటర్నేషనల్ బ్యూటీ స్కూల్ స్టూడెంట్. అనూస్ బ్యూటీ స్కూల్‌లో జాయిన్ అయినప్పుడు తను హిందీ మాత్రమే మాట్లాడగలిగేది. ఆ సమయంలో తనకు కాస్మెటాలజీ మరియు సైన్స్ గురించి ఏ మాత్రం తెలియదు. కాని ఆమె యొక్క అంకిత భావం మరియు ఏకాగ్రతతో ఏ విషయమైనా త్వరగా నేర్చుకునేది. ఎంతో పట్టుదల, కృషితో చక్కగా ప్రతి విషయాన్ని ఆకళింపు చేసుకొని రాణించింది. అనూస్ బ్యూటీ స్కూల్‌లో ఉండే డిసిప్లిన్ ఆమెకు బాగా నచ్చేది. ఇక్కడ నేర్చుకున్న డిసిప్లిన్, ఎథిక్స్ తనకెంతో ఉపయోగపడుతున్నాయని చెబుతుంటుంది. మోనా ఐరిస్ సాధించిన విజయానికి అనూస్ ఇంటర్నేషనల్ బ్యూటీ స్కూల్ యాజమాన్యంగా మేము ఎంతో గర్విస్తున్నాము..

అనూస్ ఇంటర్నేషనల్ బ్యూటీ స్కూల్ కోర్సులు

- ఎం ఎస్ సి కాస్మెటాలజీ
- సిడెస్కో (ఇంటర్నేషనల్ సర్టిఫికేషన్ కోర్సు)
- అడ్వాన్స్ డిప్లొమా ఇన్ కాస్మెటాలజీ
- స్కిన్ థెరపీ • పారామెడికల్ • బ్యూటీ
- హెయిర్ • మేకప్ • స్పా • అరోమా థెరపీ



షార్ట్ టర్మ్ బ్యూటీ కోర్సులు

- పర్సనల్ గ్రూమింగ్
- పర్సనల్ మేకప్
- శారీ డ్రేపింగ్
- నెయిల్ ఆర్ట్
- మెహందీ

Like us on Facebook https://www.facebook.com/AnoosBeautyIndia

For Black Xpert & Henna Applications use below codes

మా సేవలకై మీ ప్రశ్నలను ఈ నంబరుపై 99596 16106 సంప్రదించండి - అనూస్ సిస్టర్స్

అనూస్ వీడియోస్‌కై మీ వాట్సప్ నంబరును ఈ 91000 34054 కు షేర్ చేయండి, ఆన్‌లైన్‌లో కొనాలంటే www.anoos.com

అనూస్ హెర్బల్ ప్రొడక్ట్స్ మీ దగ్గరలోని సూపర్ మార్కెట్స్‌లోగాని, షాపులోగాని పొందాలంటే, పదే పదే అడిగి ఒత్తిడి పెంచండి.

ANOO'S
SALON & CLINIC Since 1992
TELANGANA | ANDHRAPRADESH
KARNATAKA | USA

Watch Anoo's Programme
Every Saturday in STAR MAA at 7.30 AM
Every Saturday in HMTV at 1.30 PM.
Every Saturday in V6 at 3.30 PM

International Beauty School
& Services : 99596 16106
Product Enquiries: 9100034054

మానవుడు తనకు తానుగా తనకోసమే బతక రాదని పరోపకారం చేస్తూ పరులకోసం జీవించడంలోనే ఆనందం ఉందని యుగశక్తి గాయత్రి చెప్పిన హితోక్తి భేష్! అంద్రుడు, ప్రజా ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు గురించి చక్కని విషయాలు చెప్పారు.

జె.ప్రేమజ్యోతి శ్రీనగర్

పరోపకారంచేస్తూ, పరులకోసం జీవించడంలోనే ఆనందం ఉందన్న యుగశక్తి గాయత్రి ఉవాచ ఎంతో వాస్తవమైనది, ఆదర్శనీయమైనది.

'డబ్బులెవరికీ ఊరికే రావు' కొత్త సీరియల్ ఆసక్తికరంగా వుంది.

'చివరిరోజుల్లో...' బతికి ఉండగా గుర్తింపు పొందకపోయినా... లూయిస్ బ్రెయిలీ ఎప్పటికీ అజరామరుడే.

ఎస్.ఎస్.చంద్రబోస్ విశాఖపట్నం

సాక్షి

7.9.2018

అష్టలక్ష్ములను ఏ విధంగా ఆరాధిస్తే మంచిదో 'శ్రావణంలో లక్ష్మీ కటాక్షం' వ్యాసం చదివి తెలుసుకున్నాం.

'డబ్బులెవరికీ ఊరికే రావు' సీరియల్ ఆసక్తికరంగా ఉంది.

జి.వి.మోహన్‌రావు రామచంద్రపురం

పీపుల్స్ వైస్‌ప్రెసిడెంట్... అని జేజేలందుకుంటూ రాజ్యసభ సభ్యుడిగా, 'ట్రెండ్ సెట్టర్'గా పేరు తెచ్చుకుంటున్న ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడుగారి గురించిన వ్యాసం బాగుంది.

టీచర్లకు తమ బాధ్యతను 'టీచర్స్ డే' వ్యాసం చక్కగా గుర్తుచేసింది.

హాస్యంగల 'కల చెదిరింది...!' కథ చాలా బాగుంది. అడ్డదారిన ప్రమోషన్ పొందాలనుకునేవారికి గుణపాఠం.

పి.నరసయ్య హైదరాబాద్

వచ్చేవారం స్పెషల్

ఓరల్ హెల్త్

ప్రజా ఉపరాష్ట్రపతి శ్రీ వెంకయ్యనాయుడుగారి గురించి ఇచ్చిన సంగతులు అక్షరసత్యాలు.

'మూడు తప్పులు' వ్యాసం ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంది.

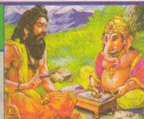
'కల చెదిరింది...!', 'మదనా సుందర నా దొరా!' కథలు బాగున్నాయి.

'ఉచ్చు', 'డబ్బులెవరికీ ఊరికే రావు', సీరియల్స్ బాగున్నాయి.

'Whats App', 'B హ్యాపీ', 'ఈ శీర్షిక మీదే' జోకులు చాలా బాగున్నాయి. బాగా నవ్విస్తున్నాయి.

ఎ.వి.సోమయాజులు కాకినాడ

ఇది మంచి సమయం



13.9.2018 నుండి 19.9.2018 వరకు శ్రీ విలంబి నామ సంవత్సరం, దక్షిణాయనం, శరదృతువు, భాద్రపదమాసం, శుక్లపక్షం.

13.9.2018 గురువారం
తిథి: చవితి మ. 2.52 వరకు
నక్షత్రం: స్వాతి రా. 12.53 వరకు
వర్జ్యం: ఉ. 6.40-8.15 వరకు
దుర్ముహూర్తం: ప. 9.58-10.47 వరకు. మ. 2.54-3.43 వరకు
రాహుకాలం: మ. 1.33-3.05 వరకు
మంచి సమయం: ప. 11.00 నుండి 12.00 వరకు
సూర్యోదయం: 5.52కి
సూర్యాస్తమయం: 6.06కి
వినాయకచవితి

14.9.2018 శుక్రవారం
తిథి: పంచమి మ. 2.24 వరకు
నక్షత్రం: విశాఖ రా. 1.27 వరకు
వర్జ్యం: ఉ. 6.37-8.15 వరకు
దుర్ముహూర్తం: ప.8.19 నుండి 9.08 వరకు. మ. 12.25-1.14 వరకు
రాహుకాలం: ప. 10.29-12.01 వరకు
మంచి సమయం: సా.4.30-6.00 వరకు
సూర్యోదయం: 5.52కి
సూర్యాస్తమయం: 6.05కి

15.9.2018 శనివారం
తిథి: షష్ఠి మ. 2.45 వరకు
నక్షత్రం: అనూరాధ రా.2.49 వరకు
వర్జ్యం: ఉ. 5.41-7.23 వరకు
దుర్ముహూర్తం: ఉ.5.50-7.29 వరకు
రాహుకాలం: ప. 8.58-10.30 వరకు
మంచి సమయం: ప. 10.30 నుండి 12.00 వరకు
సూర్యోదయం: 5.52కి
సూర్యాస్తమయం: 6.04కి

16.9.2018 ఆదివారం
తిథి: సప్తమి మ. 3.54 వరకు
నక్షత్రం: జ్యేష్ఠ తె. 4.55 వరకు
వర్జ్యం: ప. 8.54-10.38 వరకు
దుర్ముహూర్తం: సా.4.36-5.26 వరకు
రాహుకాలం: సా. 4.41-6.13 వరకు
మంచి సమయం: ఉ. 6.30-8.00 వరకు
సూర్యోదయం: 5.52కి
సూర్యాస్తమయం: 6.03కి

17.9.2018 సోమవారం
తిథి: అష్టమి సా. 5.45 వరకు
నక్షత్రం: మూల పూర్తి
వర్జ్యం: మ.1.47 నుండి 3.33 వరకు
దుర్ముహూర్తం : మ. 12.27 నుండి 1.17 వరకు.మ. 2.55-3.45 వరకు
రాహుకాలం: ఉ. 7.25-8.58 వరకు
మంచి సమయం: లేదు
సూర్యోదయం: 5.52కి
సూర్యాస్తమయం: 6.02కి

18.9.2018 మంగళవారం
తిథి: నవమి రా. 8.04 వరకు
నక్షత్రం: మూల ఉ. 7.34 వరకు
వర్జ్యం: ఉ. 5.48 నుండి 7.34 వరకు. సా. 6.22 నుండి 8.10 వరకు
దుర్ముహూర్తం: ప. 8.19-9.08 వరకు రా. 10.52-11.41 వరకు
రాహుకాలం: మ. 3.06-4.38 వరకు
మంచి సమయం: లేదు
సూర్యోదయం: 5.52కి
సూర్యాస్తమయం: 6.01కి

19.9.2018 బుధవారం
తిథి : దశమి రా. 10.40 వరకు
నక్షత్రం: పూర్వాషాఢ ప. 10.36 వరకు
వర్జ్యం: సా. 7.39-9.27 వరకు
దుర్ముహూర్తం: ప. 11.37 నుండి 12.26 వరకు
రాహుకాలం: మ.12.02-1.34 వరకు
మంచి సమయం: ప. 10.00-11.00 వరకు
సూర్యోదయం: 5.53కి
సూర్యాస్తమయం: 6.01కి

తెలంగాణ సరికొత్త రాష్ట్రం. ఆ రాష్ట్రం ఏర్పాటుకోసం ఉద్యమించిన పార్టీ టి.ఆర్.ఎస్. తమ ఆశలను, ఆశయాలను ప్రతిబింబిస్తున్న ఆ పార్టీకే తెలంగాణ ఓటర్లు పట్టం కట్టారు.

ఐదు సంవత్సరాలు తమను పాలించి, ఆదుకుని, అభివృద్ధిచెయ్యమని దీవించారు. 'మీ కోరికలను నేను తీరుస్తాను' అంటూ టి.ఆర్.ఎస్. అధ్యక్షుడు కల్వకుర్తి చంద్రశేఖరరావు ముఖ్యమంత్రి స్థానంలో కూర్చున్నాడు.

కున్నప్పుడు ముందస్తుకు వెళ్ళారు.ముందస్తుకు వెళ్ళి బొక్కబోర్లా పడినవారి సంఖ్య తక్కువేమీ కాదు.

ఇప్పుడు కె.సి.ఆర్. కూడా 'తనకున్న బలం చాలా గొప్పదని, తన ప్రత్యర్థులెవరూ కనీస సమీ పంలో నిలబడే పరిస్థితి లేదని' అసెంబ్లీ రద్దుచేసిన గంట లోపే చేసిన ప్రకటనను బట్టి ఆయనలోని ఆత్మస్థైర్యం స్పష్టమవుతుంది. అంతేకాకుండా ముందస్తు ఎన్నికల నిర్ణయం హఠాత్తుగా తీసుకున్నది కాదు.

ముందస్తు తెలంగాణ

తాను కలలు కన్న, ప్రజలతో పంచుకున్న బంగారు తెలంగాణ సాధనకు అందుబాటులోవున్న ఐదేళ్ళకాలాన్ని కాదని ముందస్తుఎన్నికలకు దూకటం ద్వారా కల్వకుర్తి చంద్రశేఖరరావు ఒక కొత్త రాజకీయ చతురత ప్రదర్శించాడు.

ముందస్తు ఎన్నికలకు వెళ్ళేందుకు కె.సి.ఆర్.కి హక్కు వుందా! లేదా! అని అడగడం అనవసరం. గతంలో పలువురు ముఖ్యమంత్రులు, ప్రధానులు అనుసరించిన విధానమే ఇది. అయితే అధికారంలో వున్నది ఎవరైనా, వారు తీసుకునే నిర్ణయాలకు ప్రజలకు జవాబు చెప్పడం అవసరం.

పరీక్షహాలులో మూడు గంటల గడువు ఉంటుంది విద్యార్థికి. మూడుగంటలలోపు ఎప్పుడైనా పరీక్ష హాలులో నుండి బయటకు వెళ్ళే హక్కు విద్యార్థికి వుండదు. చివరి అరగంటలో మాత్రమే ఆ హక్కు వుంటుంది. అలా ముందుగా వెళ్ళే విద్యార్థిని ఎందుకు అప్పుడే వెళుతున్నావు! అని ప్రశ్నించే హక్కు ఇన్విజిలేటర్‌కి ఉంటుంది.

పరీక్షలో రాయాల్సినవన్నీ రాశాను కాబట్టి, ఇక రాయాల్సినది మరేదీ లేదు కాబట్టి నేను ముందుగానే ముగించివెళుతున్నా! అని బాగా తెలివి గల విద్యార్థి చెప్పవచ్చు. ప్రశ్నాపత్రంలో వచ్చినవి తనకేవీ రానందున, పరీక్ష రాసి పాసయ్యే సత్తా కరువైనందున,పరీక్షహాలులో కూర్చుని మరేమీచేసేది లేక చివరి అరగంట వదులుకుని బయటకు వెళతానని సరిగా చదవని విద్యార్థి చెపుతాడు.

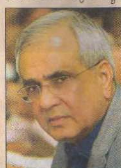
పరీక్ష రాసే విద్యార్థిలాంటివాడే రాష్ట్ర సి.ఎమ్. ప్రజాక్షేత్రంలో ప్రతి ఐదేళ్ళకు ఒక పరీక్షను ఎదుర్కోకతప్పదు సి.ఎమ్.కు. ఐదేళ్ళ చివరిపరీక్షలు నిర్దేశిత పరీక్షలు, ముందుగానే తెలిసినవి.

కాబట్టి అప్పుడు ఎటువంటి ప్రశ్నలూ వుండవు. వాటిని తప్పించుకునే అవకాశం కూడా సి.ఎమ్.లకు వుండదు. కాని ముందస్తుకు వెళ్ళే సి.ఎమ్. ఓటర్లు అనే ఇన్విజిలేటర్స్‌కి తగిన సమాధానం చెప్పకతప్పదు. కాని నిజాయితీతో కూడిన కారణాలను కె.సి.ఆర్. తన పత్రికా సమావేశంలో వివరించలేదు.

రాజకీయ దుర్బలత్వం,పరిమితులు లేని కాంగ్రెస్ పార్టీ వెర్రిచేష్టలు కలిపి తనని ముందస్తుకు వెళ్ళేలా చేశాయన్నది కె.సి.ఆర్. మీడియాతో పంచు కున్న విషయం. నిజంగా అవి ముందస్తు ఎన్నికలకు తగిన అంశాలా! అనేది ప్రశ్న.

రాజ్యాంగంలో ముందస్తు ఎన్నికల వెసులుబాటు ఎందుకు కల్పించబడిందో మరిచిపోయి, తమ రాజకీయాలకు అనుగుణంగా ముందస్తు ఎన్నికలకు వెళ్ళే ఒక దుస్సాంప్రదాయంగా గత 70 ఏళ్ళుగా నడుస్తున్నది భారతదేశంలో. ఆ పాత ఒరవడిలోనే నేను పోతున్నా అని ధీమాగా చెప్పగలిగాడు కె.సి.ఆర్.

ఇదివరలో ముందస్తు ఎన్నికలకు వెళ్ళినవారంతా రాజకీయలబ్ధి ఆశించి వెళ్ళారు.తమచేతిలో అధికారం వుంది కాబట్టి, తదుపరి ఎన్నికల సమయాన్ని నిర్ణయించుకునే హక్కు రాజ్యాంగం ఇచ్చింది కాబట్టి గతంలోపలువురు ప్రధానులు,ముఖ్యమంత్రులు తమకు అనుకూలంగా రాజకీయ వాతావరణం వుందను



గత మూడేళ్ళలో ఆర్థికవ్యవస్థ తిరోగమనానికి నాటి రిజర్వ్ బ్యాంక్ గవర్నర్ రఘురామ్‌రాజన్ నిర్వాకమే కారణం. -రాజీవ్‌కుమార్, నీతి ఆయోగ్ వైస్ ఛైర్మన్

కనీసం ఆరు నెలలుగా ఈ విషయం నలుగుతూనే వున్నది కె.సి.ఆర్. మనసులో.

ప్రధాని నరేంద్రమోడీ జమిలి ఎన్నికల ప్రతిపాదన తెచ్చినపుడు దానిని స్వాగతించిన ప్రతిపక్ష ముఖ్యమంత్రి కె.సి.ఆర్. ఒక్కడు మాత్రమే. నాడు జమిలి ఎన్నికలను ప్రతిపాదించినపుడు ప్రజాధనం ప్రధాని అరికట్టడం ప్రధాన కారణంగా చెప్పారు.

రాష్ట్ర శాసనసభకు,లోక్‌సభకు విడివిడిగా ఎన్నికలు జరపటం వల్ల ఖర్చు పెరుగుతున్నదని, జమిలి ఎన్నికల ద్వారా ప్రజాధనాన్ని ఆదా చెయ్యగలమన్నారు. పైగా తరచుగా ఎన్నికలు జరగటం,ఎన్నికల సమయంలో 'కోడ్' అమలులోకి రావటంతో ప్రభుత్వ అభివృద్ధిపథకాలకు అడ్డంకులొస్తుంటాయని, దానిని కూడా అధిగమించవచ్చని నాడు చెప్పారు.

ఆ మాటలు జంటగా కె.సి.ఆర్., నరేంద్రమోడీ చెప్పినవి. కాని సరిగా నరేంద్రమోడీ సహకారంతో కె.సి.ఆర్.ఆ రెండుఅంశాలకు వ్యతిరేకంగా తనరాష్ట్రానికి విడిగా ఎన్నికలు పెట్టించుకుంటున్నాడు.

ముందస్తు ఎన్నికల ప్రతిపాదనతో తన దగ్గరికి వచ్చిన కె.సి.ఆర్.కి జమిలి ఎన్నికల విషయం ప్రధాని మోడీ గుర్తుచేసినట్టు లేదు.

అటు ప్రధాని మోడీ, ఇటు ముఖ్యమంత్రి కె.సి.ఆర్.కి రాజకీయంగా అనుకూలంగా వుంటుంది కాబట్టి జమిలి ఎన్నికల వాగ్దానాంశాలను పక్కకునెట్టి తెలంగాణ ఎన్నికలకు మాత్రం సుగమం చేశారు. కేంద్రప్రభుత్వ సహకారం లేకుండా కె.సి.ఆర్. ఇటువంటి సాహసం చేసే అవకాశం లేనేలేదు.

గత రెండు నెలలుగా నరేంద్రమోడీ, కె.సి.ఆర్. ముందస్తు చర్చలు చేసుకుంటున్నారన్నది మీడియా కథనాలు. ఇటీవలికాలంలో కె.సి.ఆర్. వరసగా ఢిల్లీకి వెళ్ళిన వైనం అక్కడి ప్రధాని, హోమ్‌మంత్రి వారిని కలవటం, టి.ఆర్.ఎస్. ఎమ్.పి.లు, తెలంగాణ అధికారులు ఎన్నికల కమీషన్‌ని,

ఇతర కేంద్ర శాఖలవారిని కలిసి ముందస్తు

సమాచారాలు పంచుకోవడం జరుగుతున్నది. ఆ విషయాలు మీడియాలో వస్తున్నాయి. ఐతే ఆ విషయం మీద స్పష్టత నేరుగా ఇవ్వకుండా ఒక రకంగా కె.సి. ఆర్. మీడియాతో ఆటలాడుకున్నాడు.

సెప్టెంబర్ 2న టి.ఆర్.ఎస్. కొంగరకలాన్‌లో పాతికలక్షలతో ఒక భారీసభను ఏర్పాటుచేస్తున్నట్టు ప్రకటించింది. ఆ సభలో కె.సి.ఆర్. ముందస్తు ప్రకటన చేస్తాడని ఊహాగానాలు వెలువడ్డాయి.

అయితే ఆ సభకు అనుకున్న జనము రాలేదు, కె.సి.ఆర్. ప్రకటన లేదు. సభ వైఫల్యం కె.సి.ఆర్.ని ముందస్తుకు ముందడుగు కాక వెనకడుగు వేయించిందనుకున్నారు.

అయితే కె.సి.ఆర్.కున్న సెంటిమెంట్, అచ్చొచ్చిన సంఖ్య, శ్రావణమాసం శుభకార్యాలకు మంచిదనే నమ్మకం వంటివి ఆయన పత్రికా సమావేశంలో ప్రస్తావించాడు. కె.సి.ఆర్. లక్కీ నెంబరు ఆరు.

దాని ప్రకారమే ఉదయం ఆరుగంటలకే పూజలు ముగించి, వేదపండితుల ఆశీర్వాదం తీసుకుని శాసనసభ రద్దు, ముందస్తు ఎన్నికల ప్రతిపాదన అంశాల కాగితాలమీద ముహూర్త సమయంలో సంతకాలు ముగించాడన్నది ఆప్తుల మాట. ఇక ఆ తర్వాత క్యాబినెట్ సమావేశం, తీర్మానం వంటివన్నీ రాజ్యాంగలాంఛనాలే.

తనకు నచ్చినరీతిలో కె.సి.ఆర్.పనులు జరిపించుకోవాలనుకోవడం ఓ.కే. కాని అందుకు రాజ్యాంగబద్ధ సంస్థలు సహకరించటం అంగీకరించలేము. కె.సి.ఆర్. అసెంబ్లీ రద్దు తీర్మానాన్ని తన చేతికి ఇచ్చిన అరగంటలోపే దానిమీద తన నిర్ణయం ప్రకటించి, 'ఆపద్ధర్మ ముఖ్యమంత్రి మీరే' అనటం ఆశ్చర్యం.

రాజ్యాంగబద్ధంగా ఆయన జరపాల్సిన సంప్రదింపులు, తన విచక్షణను చూపాల్సినంతగా గవర్నర్ చూప లేదు. ఆరవ తారీకు వెళ్ళిపోయేలోగా అసెంబ్లీ రద్దు జరగాలన్న కె.సి.ఆర్.కి గవర్నర్ సహకరించటం ఒక రకంగా ఆశ్చర్యం.

గవర్నర్‌కి, కేంద్రానికి ముందుగానే సంప్రదింపులు జరిగాయని, కేంద్రప్రభుత్వం పచ్చజెండా మేరకే గవర్నర్ కె.సి.ఆర్. రాకకోసం కాచుకుని కూర్చున్నారన్న కథనాలు తోసిపుచ్చలేనివి.

అంతేకాకుండా కె.సి.ఆర్. పత్రికాసమావేశంలో మాట్లాడిన తీరునుబట్టి ఎన్నికలసంఘం కూడా తన వంతు సహకారం ముహూర్తకాలంలోపే అందించటానికి అంగీకరించిందని అర్థమవుతుంది.

శాసనసభ రద్దు ఉత్తర్వుమీద గవర్నర్ ఆమోదంతో ఎన్నికల సంఘానికి చేరినతర్వాతగాని తెలంగాణలో ఎన్నికల అంశంమీద ఎన్నికల సంఘం దృష్టిపెట్టలేదు. ఇది సాధారణంగా జరిగే ప్రక్రియ.

కె.సి.ఆర్. నిర్ణయం, మోడీ సహకారం అన్నీ అసాధారణమే. కాబట్టి దానికి తగినట్టే ఎన్నికల సంఘం సహకారంకూడా జతకూడిందనుకోవాల్సివస్తుంది. లేకుంటే "అక్టోబర్‌లో ఎన్నికల నోటిఫికేషన్, నవంబరులో ఎన్నికలు" అని ఎన్నికల సంఘం చెప్పాల్సిన అంశాలు కె.సి.ఆర్. ఎలా చెప్పగలిగాడు.

ఈ రాజ్యాంగపరమైన అంశాలమీద ప్రతిపక్షాలు న్యాయస్థానాలను ఆశ్రయిస్తే పరిస్థితులు ఎలా మారిపోతాయో ఊహకు కూడా అందని విషయం.

రాజ్యాంగ అంశాలను పక్కనపెడితే రాజకీయ పరంగా కె.సి.ఆర్. వేసిన వ్యూహం తిరుగులేనిది.

ముందస్తుకు అనుకూలంగా రైతుబంధు పథకం ద్వారా వ్యక్తిగతంగా రైతుల జేబుల్లోకి ధనం చేకూర్చారు. తాను అమలుచేసిన ఇతర సంక్షేమ పథకాలు ప్రజలందరికీ చేరేలా చెయ్యటంలో చాలా జాగ్రత్త పడ్డారు. మజ్లీస్ పార్టీతో స్నేహ సంబంధాలు కొనసాగిస్తూ మైనారిటీ ఓట్లకు ఢోకా లేకుండా చేసుకున్నాడు. పాలనాపరంగా తీసుకున్న చర్యలతో తెలంగాణ ప్రజానీకం కె.సి.ఆర్. వల్ల లబ్ధి పొందుతున్నామన్న తృప్తితో వున్నారు.

దీనికి తోడుగా రాజకీయంగా ప్రతిపక్షాలను నిర్వీర్యంచేసే కార్యక్రమం విజయవంతంగా అమలు చేశారు. తెలుగుదేశం పార్టీ ఎమ్.ఎల్.ఎలు దాదాపుగా టి.ఆర్.ఎస్‌లో చేరిపోయారు. కాంగ్రెస్‌పార్టీలోని అన్ని స్థాయి నేతలు టి.ఆర్.ఎస్.లో చేరటంకన్నా గత్యంతరం లేని వాతావరణం సృష్టించాడు.

> ➤ తొమ్మిదినెలలముందే అసెంబ్లీ రద్దు
> ➤ కె.సి.ఆర్.కి మోడీ అండదండలు
> ➤ దూకుడుగా వెళుతున్న 'కారు'
> ➤ ప్రతిపక్షాల ఐక్యతకు సమయం వుందా!

ప్రతిపక్షాలు కలిస్తే తప్పించి టి.ఆర్.ఎస్‌కి పోటీ ఇవ్వలేని పరిస్థితి. అటువంటి అవగాహనకు కాంగ్రెస్, టి.డి.పి. కృషిచేస్తున్నాయి. ఆ రెండు పార్టీలు ఒక ఒప్పందానికి వస్తే తెలంగాణలో సామాజికవర్గాల పునరేకీకరణ జరిగే అవకాశముంటుంది.

రెడ్డి వర్గానికి ప్రాతినిధ్యం వహించే కాంగ్రెస్, బి.సి. ఓటుబ్యాంకుని కలిగివున్న టి.డి.పికి తోడుగా విభిన్న ప్రాంతాలనుండి వచ్చి తెలంగాణలో స్థిరపడిన ఓటర్లు జతకడితే టి.ఆర్.ఎస్‌కి గట్టి పోటీ ఇవ్వగలరు. అవగాహనకి రావటానికి నాలుగైదు నెలలు పడుతుంది. ఆ సమయం వారికి ఇవ్వకుండా ముందస్తు దెబ్బకొట్టాడు కె.సి.ఆర్.

అసెంబ్లీ రద్దుచేసినవాడే 105 నియోజకవర్గాల పార్టీ అభ్యర్థులను ప్రకటించటం కూడా కె.సి.ఆర్. సాహస వ్యూహమే. అదేవిధంగా రాబోయే 50 రోజుల్లో వంద ఎన్నికల సమావేశాలకు పథక రచన జరిగింది. పార్టీ యంత్రాంగం మొత్తాన్నీ అప్రమత్తం చేశాడు. ప్రచార సామాగ్రి సిద్ధమైంది. ఇక ప్రచార హోరు ఎత్తించటమే తరువాయి.

ప్రచారంలో నాలుగేళ్ళ పాలనలో తాను సాధించిన ఘనవిజయాలను చెప్పుకోవటం అధికార పార్టీ బాధ్యత. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో కీలక అంశాలుగా నీరు, నిధులు, నియామకాలగురించి ప్రస్తావించారు కె.సి.ఆర్. వీటిలో నీటి అంశం మీద వున్న కదలిక మిగిలిన రెండు అంశాలలో లేదు.

తెలంగాణరాష్ట్రం ఏర్పడినప్పుడు అది మిగులు బడ్జెట్ కలిగినది. కాని ఇప్పుడు లోటు బడ్జెట్ రాష్ట్రమైంది. లక్ష కోట్ల రుణభారంలోకి తెలంగాణను నెట్టారన్నది ప్రతిపక్షాల ఆరోపణ.

'అభివృద్ధి పథకాల కోసమే రుణాలు' అనే అధికార పార్టీ వాదనను నమ్ముతారా!

ఏలినవారి కుటుంబాల సంపద పెంచుకునేందుకే అభివృద్ధి పథకాల కాంట్రాక్టులు, కమిషన్లు అనే ప్రతిపక్షాల వాదనను నమ్ముతారా!

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకున్న 'మిషన్ భగీరథ', 'మిషన్ కాకతీయులు' తమకు ఓట్లు కురిపిస్తాయని టి.ఆర్.ఎస్. అనుకుంటున్నది.

అయితే ఇంటింటికి నల్లా రాలేదని ప్రతిపక్షా లంటున్నాయి. తెలంగాణ ఆడపడచుల కాళ్ళు కడిగే నీరు ఏది అని ప్రశ్నిస్తున్నారు.

దళితులకు పంచుతానన్న భూమిఎక్కడ? పేదలకునిర్మించి ఇస్తామన్న డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్ళెక్కడ? తెలంగాణ వస్తే కోటి ఉద్యోగాలు గ్యారెంటీ అనే హామీ ఎక్కడ?

ఇవి వివిధ వర్గాలనుండి టి.ఆర్.ఎస్. ఎదుర్కోబోయే ప్రశ్నలు. దళితుడిని ముఖ్యమంత్రిని చేస్తామన్నది నాటి ఉద్యమనినాదమే కాని ముఖ్యమంత్రి కుర్చీ కె.సి.ఆర్. కుటుంబం దాటివెళ్ళదని జరగబోయే ప్రచారాన్ని టి.ఆర్.ఎస్. ఎలా తిప్పికొడుతుందో చూడాలి.

ప్రస్తుతానికి కె.సి.ఆర్. హవా కేంద్రంలో నడుస్తున్నది. రాబోయే ఎన్నికల్లో ప్రాంతీయ పార్టీల అవసరం తమకుంటుందని బి.జె.పికి తెలుసు.

కాబట్టికె.సి.ఆర్‌ని మంచి చేసుకునేందుకు ఆయన అడిగినవన్నీ అతివేగంగా జరిపిస్తున్నాడు ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ. ప్రతిఫలంగా తన మద్దతు వుంటుందని కె.సి.ఆర్. హామీ ఇస్తూండవచ్చు.

అయితే కేంద్రంలోనివారితో కె.సి.ఆర్. స్నేహం తనకు లబ్ధివరకేనన్నది చరిత్ర. తెలంగాణ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్, సోనియాగాంధీలకు ప్రతిఫలంగా ఏమిచ్చాడో చరిత్రలో నమోదు అయింది.

మరి ఇప్పుడు అదే పద్ధతిలో బి.జె.పికి, నరేంద్ర మోడీకి తన దెబ్బచూపడన్న గ్యారెంటీ ఏమీ లేదు. అయినా ఎవరి అవసరాలు వారివి.

అదే రాజకీయం. ఆ రాజకీయచదరంగంలో ఎవరి స్థానం ఏదో తెలియ చెప్పాల్సింది ఓటర్లు. దక్షిణాదిన ఆ అవకాశం అందరికన్నా ముందుగా దక్కించుకునే అవకాశం తెలంగాణవారికి వచ్చింది. ఇక వారిష్టం.

డా॥ దుగ్గరాజు శ్రీనివాసరావు



ఒక చిన్నమాట

నవ్‌జోత్‌సింగ్ సిద్ధు పాకిస్తాన్‌కు వెళ్ళి వచ్చారు. చాలామంది పాకిస్తాన్‌కు వెళ్ళి వస్తారు. అందులో పట్టించుకోవలసింది ఏమి ఉండదు.

మణిశంకర్ అయ్యర్‌లా అక్కడకు వెళ్ళి భారత దేశానికి, ప్రభుత్వానికి మర్యాద భంగమయ్యేలా ప్రకటనలు చేస్తేనే, వాగ్వివాదాలు విపరీతంగా ఉంటాయి. కాని సిద్ధు మంచిమనసుతోనే వెళ్ళారు. మర్యాదపూర్వకంగా ప్రవర్తించారు. పాకిస్తాన్‌కు ప్రధానమంత్రిగా ఇమ్రాన్‌ఖాన్ ప్రమాణస్వీకారంచేయటం సాధారణ విషయం కాదు. గొప్ప క్రికెట్ ఆటగాడిగా ప్రపంచ ఖ్యాతినొందిన ఇమ్రాన్‌ఖాన్ ఆటనుండి వైదొలిగాక రాజకీయాల్లోకి వచ్చారు.

ఇన్నేళ్ళ శ్రమ ఫలించి, ఎన్నికలలో విజయం సాధించి ప్రధానమంత్రిగా ఎన్నుకోబడటం అతనికి గొప్ప విషయమే. జీవితంలో విజయకేతనం ఎగురవేయవలసిన తరుణమే. ఈ ఆనందంలో పాలు పంచుకోటానికి ఇదివరకు తనతో క్రికెట్ ఆటలాడిన స్నేహితులను ఆహ్వానించారు.

మొదట ప్రధానమంత్రిని కూడా ఆహ్వానిస్తారేమో, ప్రధానమంత్రి ఆ ఆహ్వానం స్వీకరించాలా, ‘సున్నితంగా తిరస్కరించాలా’ అనే ఊహాగానాలు మొదలయ్యాయి. విదేశీ ప్రముఖులను ఆహ్వానించటంలేదని వారిప్రభుత్వం తరపున ప్రకటన వెలువడింది. దీంతో ఒక ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితి తప్పింది.

భారతదేశం నుండి క్రికెట్ ఆటగాళ్ళు సునీల్ గవాస్కర్, కపిల్‌దేవ్, నవ్‌జోత్‌సింగ్ సిద్ధూలను ఆహ్వానించటమయింది. రాబోయే వివాదాలను ముందే ఊహించారేమో గవాస్కర్, కపిల్‌దేవ్ వ్యక్తిగత కారణాలవల్ల రాలేకపోతున్నామని కబురంపారు.

ఉత్సాహభరితుడైన నవ్‌జోత్‌కు ఏ సంకోచమూ లేదు. మిత్రుడు పిలిచాడు పాకిస్తాన్‌కు. ఇంతకంటే గొప్ప అవకాశం మరేముంటుంది? వెంటనే పాకిస్తాన్‌కు పయనమయ్యారు. ఇక్కడ భారత్, పాకిస్తాన్ ప్రజలగురించి ఒక మాట చెప్పుకోవాలి.

యుద్ధాలు, సంఘర్షణలు జరుగుతున్నా కూడా ప్రపంచ స్థాయిలోని పరస్పర విరుద్ధ భావాలు, ఆరోపణలు ప్రకటితమవుతున్నా, పాకిస్తాన్ ప్రజలకు తమ దేశంపట్ల ప్రేమ, భారతీయులకు తమ దేశంపట్ల ప్రేమ ఉప్పొంగుతున్నా, తమ తమ ప్రభుత్వ విధానాలను ఖండించుకున్నా ప్రజలు,ప్రజలుమధ్య ప్రేమాభిమానాలు మెండు.

విడిపోయిన అన్నదమ్ములు కలుసుకున్న భావనే ప్రస్ఫుటమవుతుంది. ఒక దశాబ్దంపాటు ఇరుదేశాల మధ్య కళాకారుల, కవుల, రచయితల, మేధావుల రాకపోకలు జరిగాయి. సంబంధాలు మెరుగుపడాలని అందరూ వాంఛించటమయింది.



అక్కడివారికి ఇక్కడ ఆదరసత్కారాలకు లోటు లేదు. ఇక్కడివారికి అక్కడ ఆతిథ్యానికి, ఆప్యాయతకు లోటులేదు. ఈ పథకం ఫలించలేదు.

ప్రభుత్వ విధానాలు భిన్నం-ఆలోచనాధోరణి,పాలనలు వేరు. అక్కడ ప్రధాని, ప్రెసిడెంటు స్వయంగా ఏ నిర్ణయాలూ తీసుకునే స్థితిలో లేరు. ఆర్మీ కనుసన్నలలో అన్నీ జరగాలి.

కాశ్మీరుపై వారి దృష్టి వేరు.ఉగ్రవాదానికి, ఉగ్రవాదులకు ఆలవాలమైపోయింది ఆ దేశం. ప్రజలకు ప్రజలకు మధ్య స్నేహాభిమానాలున్నాయి. సిద్ధు రాక వాళ్ళందరికీ ఆనందప్రదమైంది. అక్కడి మీడియాకు ఆయన కేంద్రమయ్యారు. ఇమ్రాన్‌ఖాన్‌కు అభినందనలు తెలిపి కరచాలనం చేశాక ఇంకెక్కడో కూర్చున్న నవ్‌జోత్‌ను ముందువరసకు రమ్మన్నారు.

ఆయన సీటు ఆజాద్ కాశ్మీర్ ప్రెసిడెంటు మసూద్‌ఖాన్ పక్కన ఏర్పాటైంది. ఆ సమయంలో అభివాదం, కరచాలనం, చిరునవ్వు తప్పవు కదా! వ్యక్తిగా మసూద్‌ఖాన్‌కి మంచివాడనే పేరు కూడా ఉంది. జనరల్ ఖమర్ బాజ్వాను కౌగలించుకున్న విషయం ఆయన స్వయంగాసిద్ధుదగ్గరకు వచ్చిపలకరించారు.మర్యాదపూర్వకంగా మాట్లాడుకున్నారు. ఇండియాతో శాంతి కోరుతున్నానని చెప్పారు.



డాక్టర్ జె.భాగ్యలక్ష్మి
E-mail: jbhagyalakshmi43@yahoo.in

గురునానక్ 550వ జయంతి సందర్భంగా భారత దేశంలోని డేరా బాబా నానక్ నుండి పాకిస్తాన్‌లోని సిక్కుల పవిత్ర స్థలమైన కర్తార్‌పూర్ సాహెబ్‌కు దారి వదలాలని ఆలోచిస్తున్నామని చెప్పారు.

ఆ సంతోషాతిరేకంలో పంజాబీ పద్ధతిలో (ఇద్దరూ జాట్‌లే) ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ ఖమర్ జావేద్ బాజ్వాను నవ్‌జోత్‌సింగ్ కౌగలించుకున్నారు.

ఇది బహుచర్చితమయింది. అందరూ తప్పుపట్టారు. చివరకు పంజాబ్ ముఖ్యమంత్రి కెప్టెన్ అమరీందర్‌సింగ్‌కూడా అది తప్పని అన్నారు.

"మన సిపాయిలను ప్రతి దినమూ చంపుతున్నారని అతను (సిద్ధు) అర్థంచేసుకోవాలి. కొన్ని నెలలక్రితం నా రెజిమెంటులోనే ఒక మేజర్, ఇద్దరు జవాన్లను కోల్పోయాము" అని అన్నారు.

పాకిస్తాన్ ప్రధాని ఇమ్రాన్‌ఖాన్ మాత్రం సిద్ధూకు ధన్యవాదాలు తెలిపి ప్రశంసించారు.

"ఆయన శాంతికి రాయబారి. పాకిస్తాన్ ప్రజలు అపారమైన ప్రేమాభిమానాలు అతనిపట్ల చూపారు. అతనిని భారతదేశంలో నిందిస్తున్నవారు ఈ ఉపఖండంలో శాంతికి గొప్ప హానిచేస్తున్నారు. శాంతి లేకుంటే మన ప్రజలు ప్రగతి సాధించలేరు"

దౌత్యంలో, దేశాల మధ్య ఎంత శత్రుత్వమున్నా మర్యాదలు, స్నేహభావాలు ప్రకటితమవుతాయి.

నవ్‌జోత్‌సింగ్ సిద్ధు భారత ప్రభుత్వం అనుమతిస్తేనే పాకిస్తాన్‌కు వెళ్ళారు.మర్యాదపూర్వకంగా స్నేహభావంతో వ్యవహరించారు.

ఇందులో రాజకీయాలు ఎందుకు?

ఒత్తిడిని జయిస్తేనే...

ఒత్తిడి అనేది ఆధునిక మనిషి జీవితంలో ఒక భాగమైంది. చాలా సహజంగా భావోద్వేగాలలో వచ్చిన మార్పుల కారణంగా మనిషి ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తోంది. మానసికంగా, శారీరకంగా వచ్చే సమస్యలకు ఒత్తిడే కారణం అవుతోంది. గుండెజబ్బులు రావడానికి ప్రధానమైన సమస్య గుండె సంబంధిత వ్యాధులు.

"ఒక వ్యక్తి చేసే పని, అతను నివసించే ప్రదేశం, పనిచేసే చోట, ఇంట్లో అతని భావోద్వేగాలు అతని జీవనప్రమాణాన్ని నిర్ధారిస్తాయి".

- జోహాన్నెస్ గ్రేన్, డచ్ వైద్యనిపుణుడు

గుండె జబ్బులకు ఒత్తిడి ఎలా కారణం..?

- మానసిక ఒత్తిడి కారణంగానే గుండెజబ్బులు వస్తాయని ఎన్నో పరిశోధనల ద్వారా స్పష్టమైంది. ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా గుండె-జబ్బులకు మానసికఒత్తిడే కారణం.
- స్ట్రెస్ కారణంగా శరీరంలోని స్ట్రెస్ హార్మోన్స్ అడ్రినలిన్, కార్టిసాల్ అధికంగా విడుదల అవుతాయి. ఇవి గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తాయి.
- స్ట్రెస్ కారణంగా శరీరంలోని స్ట్రెస్ హార్మోనల్, న్యూరో కెమికల్ మార్పుల వస్తాయి. వీటి కారణంగా మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి.
- స్ట్రెస్‌కు గురైన వాళ్లు తక్కువ వ్యాయామం చేస్తా రు. ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేందుకు పొగతాగడం, మద్యపానానికి అలవాటు పడతారు.
- మానసిక ఒత్తిడితో బాధపడేవారికి సరైన నిద్రలేకపోవడం కూడా గుండెజబ్బులకు కారణం అవుతుంది.
- కుటుంబంలో వెనకటితరాల వారికి గుండె-జబ్బులు ఉన్నట్లయితే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించకుండానే.. గుండెపోటు రావచ్చు
- రక్తం గడ్డకట్టి గుండెజబ్బులకు దారితీయవచ్చు.
- కుటుంబంలో ఎవ్వరికీ గుండెజబ్బులు లేకపోయినా. దీర్ఘకాలంగా ఒత్తిడికి లోనవు-తున్నవారిలో గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.
- రక్తనాళాల్లో ఏర్పడే అడ్డంకుల వల్ల హార్ట్‌ఎటాక్ రావచ్చు.
- విపరీతమైన ఒత్తిడివల్ల గుండె స్పందనల్లో మార్పులు వస్తాయి. ఇవి గుండెపోటుకు దారి తీయడంతో పాటు హఠాత్మరణానికి కారణం అవుతాయి.
- ఒత్తిడి కారణంగా శరీరం రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి.
- ఇప్పటికే గుండె వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తులలో, ఆకస్మిక ఒత్తిడి కారణంగా రక్తనాళాలు పూర్తిగా మూసుకుపోతాయి.. రక్తనాళాలు చిట్లిపోయే ప్రమదం ఉంటుంది. ఈ కారణంగా సడన్ కార్డియాక్ డెత్ సంభవించవచ్చు.
- ఇప్పటి వరకు జరిగిన అనేక పరిశోధనల్లో దీర్ఘకాలిక పని ఒత్తిడి, వైవాహిక బంధంలోని ఆవేదన వల్ల మానసికఒత్తిడి పెరుగుతుందని స్పష్టమైంది. ఎక్కువగా మగవారిలో కార్డియాక్ డెత్ సంభవించడానికి ముఖ్యమైన కారణాలుగా గుర్తించారు.

ఒత్తిడిని ఎలా గుర్తించవచ్చు..

దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక అంశాలు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. మానసికఒత్తిడిని గుర్తించడానికి కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే ఇవి ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కో విధంగా ఉంటాయి.

సహజంగా కనిపించే లక్షణాలు..

- నిద్ర రాకపోవడం
- కండరాల నొప్పులు
- తలనొప్పి
- విపరీతమైన అలసట

మానసిక పరమైన లక్షణాలు..

- అధిక భయము,
- ఆందోళన,
- నిరుత్సాహం, శక్తి కోల్పోవడం
- చిరాకు, నిస్పృహ
- ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు ఆకలి ఎక్కువగా ఉండటం లేదా ఆకలి లేకపోవడం

ఎవరు ఎక్కువగా ఒత్తిడికి లోనవుతారు?

ఒత్తిడి అనేక రూపాలలో ఉంటుంది. ఇది అన్ని వయసుల వారిని ప్రభావితం చేస్తోంది. అభద్రతాభావంతో బాధపడేవారు ఎక్కువగా ఒత్తిడికి లోనవుతారు. సమాజం మద్దతు లేనివారు, ఒంటరిగా జీవించేవారు మానసికసమస్యలతో బాధపడుతుంటారు.

ఒత్తిడికి కారణాలు..

వారివారి జీవితాల్లో ఎదురయ్యే అంశాలపై, వ్యక్తిగత కారణాలపై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది.

- కుటుంబంలో వచ్చే సమస్యలు
- కుటుంబికులకు, ఆత్మీయులకు జబ్బులు రావడం
- ఆప్తుల మరణం
- అధిక పని ఒత్తిడి
- కొత్త ఉద్యోగంలో చేరడం చేరడం లేదా నిరుద్యోగ సమస్య
- రోజూ ఎదురయ్యే గొడవలు
- ఆర్థిక సమస్యలు మొదలైన సమస్యలతో బాధ పడేవారు ఎక్కువగా ఒత్తిడికి లోనవుతారు.

ఒత్తిడిని ఏలా జయించాలి..?

ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేందుకు అనేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. జీవనవిధానంలో మార్పులతో ఒత్తిడిని జయించవచ్చు. నిపుణులైన వైద్యుడి సలహాసూచనలు తీసుకుంటే మరింత ప్రభావ-వంతంగా ఒత్తిడి నుంచి బయటపడవచ్చు.

1. ఆహార అలవాట్లతో: ఎక్కువగా ఆహారం తీసుకోవడం, మద్యం తాగడం ఒత్తిడి తగ్గిసాయని అనుకుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు.. ఇవి ఒత్తిడిని పెంచుతాయి.

2. ధూమపానం: సిగరెట్లు, పొగాకు సంబంధిత ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం. ఈ వ్యసనాల నుంచి బయటపడేతేనే ఒత్తిడిని జయించవచ్చు.

3. వ్యాయామం: నడక, ఏరోబిక్ వ్యాయామంతో ఒత్తిడితగ్గుతుంది. వ్యాయామం చేసే సమయంలో విడుదలయ్యే ఎండార్ఫిన్లు మానసిక ప్రశాంతతనిస్తుంది.

4. ఒత్తిడి కలిగించే వాటికి దూరంగా: దైనందిన జీవితంలో ఎదురయ్యే కొన్ని అంశాలు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. వాటికి దూరంగా ఉండే ప్రయత్నం చేయాలి.

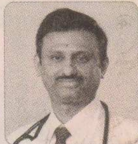
5. వాస్తవికతకు దగ్గరగా: చాలా మంది జీవితంపై చాలా ఆశలు పెట్టుకుంటారు. మంచిదే.. కానీ, వాస్తవికతను తెలుసుకోవాలి. తమలోని నైపుణ్యాన్ని గుర్తించి అందుకు తగిన విధంగా జీవితాన్ని మలుచుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. సాధించగలిగే లక్ష్యాలపై దృష్టి పెట్టాలి.

6.తగినంత విశ్రాంతి, ఆహారం, నిద్ర ఎంతో అవసరం

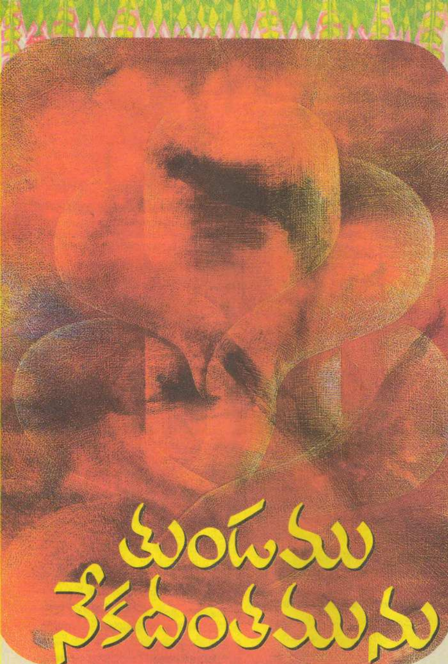
7. పాజిటివ్ థింకింగ్: సానుకూల దృక్పథం అనేది మనిషిని సంతోషంగా ఉంచుతుంది. ఆనందం ఆందోళనను జయించవచ్చు.

8. యోగా, ధ్యానం: మానసిక ప్రశాంతతను ఇవ్వడంలో యోగా, ధ్యానం బాగా దోహద పడుతాయి.

జీవితంలో ఒత్తిడి భాగం, కానీ అధిక ఒత్తిడి అనర్థదాయకం. గుండెజబ్బులకు ప్రధానకారణమైన ఒత్తిడిని జయిస్తే... జీవితకాలాన్ని పెంచుకున్నట్లే.



Dr. Ramesh Gudapati
MD,DM,Interventional Cardiologist
(Former Interventional Fellow at ICPS, Paris, and National Heart Center, Singapore)
స్టార్ హాస్పిటల్స్, రోడ్ నెం.10, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్.



Courtesy : SOCIETY

తుండము నేకదంతమును

ఏ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించవలసివచ్చినా ముందుగా గణపతిని ధ్యానించడమనేది సంప్రదాయం. ఆ విధానాన్ని మనం ఏర్పరుచుకోలేదు. దేవతలేనిర్ణయించిఇలా ఆరాధించాల్సిందేనన్నారు.

అలాటి గణపతిపూజని ఎవరో ఒక దైవాన్ని పూజించడానికోలేక ఇతర శుభకార్యక్రమాలని చేసుకోవాలని ప్రారంభించి ఆ యా కార్యక్రమాలకిసంబంధించిన వివిధ దేవతలని పూజించడానికో ముందు చేసుకోవడం కన్పిస్తూనే ఉంటుంది.అదే మరి వినాయకుణ్ణే పూజించదగిన దైవంగా భావించి ఆయన్నే పూజించవలసివస్తే ఏ మంత్రంతో ప్రారంభించాలి?

గణపతిపూజని చేయదలిచినా ముందుగా గణపతినే కదా ఆరాధించి ఆమీదట గణపతికి ఆరాధనని కొనసాగిస్తాం! అలాటి సందర్భంలో ఏ మంత్రాలని ప్రారంభించి చదవాలని మహర్షులు బాగా ఆలోచించి ఓ మంత్రాన్ని చెప్పారు.

భద్రం! భద్రం! భద్రం!

దీన్నే 'అథర్వశీర్ష'మంటారు. ఆ మంత్రం-మంత్రానికున్న అర్థం- మన జీవితాన్ని బాగా మారుస్తుంది- మనకి మార్గదర్శకంగా జీవితాంతమూ పని చేస్తుంది కూడా

భద్రం కర్ణేభిః శృణుయామ దేవాః
భద్రం పశ్యే మాక్షభి ర్యజత్రాః

వినాయకచవితి : 13.9.2018

స్థిరై రంగై స్తుష్టువాగ్ంం సస్తనూభిః
వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః
స్వస్తి న ఇంద్రో వృద్ధశ్రవాః స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః
స్వస్తి న స్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః స్వస్తినో బృహస్పతి ర్దధాతు
ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః॥

ఇంతమంత్రమా? అర్థమవుతుందా? అని అనుకోవద్దు. మనకు అర్థంకాగలిగినంత మంత్రాన్నే, మనం చెప్పుకోగలిగినంత అవకాశమున్నంతవరకే తెలుసుకుందాం!

దేవాః- ఓ దేవతలారా!

కర్ణేభిః- మా చెవులతో

భద్రమ్- భద్రమైన దాన్నే

శృణుయామ- నీ అనుగ్రహం కారణంగా విందుముగాక! దేవతల్నిప్రార్థిస్తున్నాం ఈ మంత్రం ద్వారా-ఓ దేవతలారా! మేం వినేదంతా మాకుభద్రాన్ని కల్గించేది మాత్రమే అవుతూ ఉండుగాక! అని.

మంగళకరం

భద్రమంటే శుభమూ, మంగళప్రదమూ అని అర్థం. ఇక్కడే ఉంది రహస్యమంతా. మనం రోజా ఎన్నెన్నో విషయాలని వింటూంటాం. అవన్నీ మనకి శుభాలని కల్గించేవికావు. అలాగే అవన్నీ మనకి మంగళాన్ని (రాబోయేకాలంలో మంచినికల్గించేవి) కానే కావు. అయినా మనం వింటూ ఉంటాం. అలా వద్దనీ, కేవలం శుభమూ మంగళకరమూ అయినవాటినే విన్పించవలసిందిగా ఆ గణపతిని ప్రార్థిస్తున్నాం.

ఎక్కడ దొరికిన నీటిని అక్కడికక్కడ ఎలా తాగేయడంలేదో, వాటిని ఎలా శుభ్రపరుచుకునీ, ఎలా తాగుతున్నామో, అలాగే తిండినికూడా 'సరి' అని అన్పించినప్పుడే తింటున్నామో, అలా మేం వినే మాటల్నికూడా శుభ్రపరిచి- అవి సరైనవన్నప్పుడే మాకు వినిపించే అవకాశాన్నిప్పించవలసిందని ఈ మంత్రంద్వారా మనం ప్రార్థిస్తున్నాం దేవతలని!

తిండీ, నీరూ, గాలీఅనేవి కేవల భౌతికశరీర ఆనందాన్నీ, సౌఖ్యాన్నీ, ఆరోగ్యాన్నీ కల్గించేవవుతూంటే, ఆ ఆరోగ్యకరశరీరానికి అతిముఖ్యంగా కావలసింది- మానసిక ఆరోగ్యం, తద్ద్వారా బుద్ధికి శుద్ధీను.

బంగారపు పాత్రలో మురికి నీరు ఎలా పోయమో అలాగే చక్కని శరీరంలో ఈ వినకూడని మాటల్ని వినిపింపజేస్తూ వాటిప్రభావాన్ని నింపుతూ ఉంటే ఈ శరీరం ఆరోగ్యమయమై ఉన్నందువల్ల ప్రయోజనమేమిటి? పైగా ఇలాటిమాటల్ని వింటూ వింటూ ఉంటే మెల్లగా శరీరంకూడా పాడవుతూపోతుంది.

అందుకని సరైన మాటల్నే వినిపించవలసిందని ప్రార్థన. ఉదాహరణ మీద మరింత వివరంగా అర్థం చేసుకుందాం!

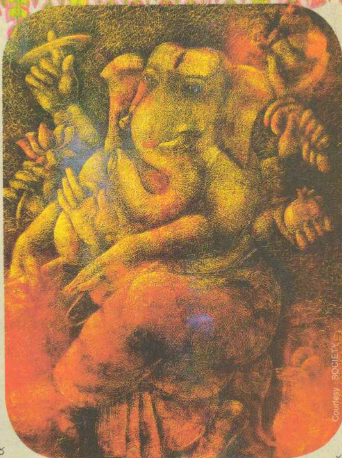


కైకా దశరథులు చాలా అన్యోన్యంగాఉన్నారు. ఆ అన్యోన్యతఎంతదంటే-ఎక్కడ యుద్ధానికంటూ దశరథుడు వెళ్ళినా ఆ వెళ్ళిన ప్రదేశం దేనికి ప్రసిద్ధమోగమనించి, ఆ దేశం నుండి పట్టువస్త్రాలనో, ఆభరణాలనో, విలాసవస్తువులనో, చక్కని వింతపక్షులనో... ఇలా తెస్తూండేంతటిది. కైకమ్మకే కాదు- ఆమెకి పుత్రుడు కలిగాక ఆ భరతుని క్కూడా తెచ్చి ఇస్తూండేవాడు.

ఇంతటి ప్రేమానురాగాలున్న దశరథునికి భార్య అయిన కైకమ్మకి మంథరకాస్తా ఏమేమో మాటలు చెప్పింది. కైకమ్మవాటిని వినకున్నా ఇబ్బంది లేకపోయేది.

ఆమె వాటిని బాగా మననం చేసుకుని చేసుకుని మెల్లగా దశరథునిమీదే ప్రయోగించింది.

దాంతో శుభమూ, మంగళమూ (భద్రం)పోయి అభద్రత (అశుభమూ, అమంగళకరమూ) కలిగి సీతా రామలక్ష్మణులు అరణ్యాలకీ, ఈ మనోబాధని తట్టుకోలేని దశరథుడుపై లోకానికీ, అయోధ్యారాజ్యం మొత్తం శోకంలోనికీ వెళ్ళిపోవడమేకాకుండా రాజధాని కూడా 'నందిగ్రామ' మనేచోటుకి తరలిపోయింది.



రాజుకాని రాజు

రాజరికపు అర్హత ఉన్నాకూడా రాజు కాని రాజుగా అయిపోయాడు. తనని తాను అలా చేసుకున్నాడు- మార్చుకున్నాడు భరతుడు. గమనించుకోవాలి! ఓ అభద్రమైన (అశుభం, అమంగళకరం) మాటఎంతగా- వాడిబాణం వేగంగా తగిలితే ఎంతలోతుగా, ఎంత తీవ్రంగా గాయపరుస్తుందో అలా- వ్యక్తినీ, వ్యక్తుల సమూహాన్నీ నష్టపరుస్తుందో!

ఇక్కడ ఇదే మంత్రవాక్యంలో మరో మాటకూడా ఉంది. **'కర్ణేభిః శృణుయామ!'**అని. కర్ణేభిః అనే మాటకి మా చెవులతో అనేదే అర్థం. అవును. మంచివాటినైనా, చెడ్డవాటినైనా వినేది చెవులతోనే కదా అనుకుంటాం! నిజమే! ఐతే అదికాదు విషయం. 'కర్ణేభిః' అనే మాట వ్యాకరణంప్రకారంసరికాదు. 'కర్ణైః' అని ఉండాలి.

'చెవి'అనేది మనకి తెలుసు. ఆ చెవి మనకి వినికిడి సాధనమని అనుకుంటున్నాంకాని, నిజంగా చెవి అనేది వినదు-వినలేదు.ఆ చెవిలోపలఉండే'కర్ణభేరి' అనేది వినగలదు- విన్నదాన్ని బుద్ధికి యథాతథంగా చేర్చగలదు.దానిని'లోచెవి'(అంతఃకర్ణం)అంటారు.

తెలుగులో- 'చెప్పేది జాగ్రత్తగా వింటున్నావా?- మనసుకి పట్టించుకోరా చెప్పేదాన్ని!-

ఈ చెవితో విని ఆ చెవితో విడిచెయ్యకు!'... వంటి మాటలున్నాయి ఇంకా. వాటి అర్థంఇదే. లోపలి చెవితో వినవలసింది సుమా! అని.

అంతఃకర్ణం

గాలితో కలిసిపోయిఎదుటివాళ్ళుమాట్లాడే మాటలన్నీ మన చెవికి సోకుతూ ఉంటే- నీటిని ఎలా ఒక ప్రత్యేకమైన పల్లపు ప్రదేశంలోకి పడేలా ఓ వ్యవస్థని మనం చేస్తామో అలా- గాలిలో కలిసి వస్తూ వినిపించబోతున్న ఆ ఎదుటి వ్యక్తి మాటల్నికూడా మనకి వినిపించేలా చేస్తున్న ఓ అడ్డుకట్ట 'చెవి' అనేది.

అప్పుడప్పుడు మనం మనకేదైనా స్పష్టంగా విన్పించనప్పుడు మన చెవిని చేతితో ముందుకి వంచి ఆ మాట వస్తూన్న దిశవైపుకి మళ్ళించి- ఆ వాయు ప్రసారం మన చెవికి తగిలేలా, గ్రహించేలా చేసుకుంటూ ఉంటాం. అలాటి సందర్భంలో మనం గ్రహిస్తున్న ఆ మాటని 'చెవి' తీసుకోవడం లేదు- లోచెవి (అంతఃకర్ణం) గ్రహిస్తోంది.

ఆ 'లోచెవులతో'అనే అర్థంరావాలనే అభిప్రాయం కలిగిన మహర్షులు 'కర్ణైః' (మామూలు చెవులు) అనే మాటనికాకుండా 'కర్ణేభిః' (లో చెవులతో) అనే అర్థం వచ్చేలా ఈ మాటనివాడారన్న మాట. 'చెవిని ఇల్లు కట్టుకుని చెప్తున్నా విన్పించుకోరా!' అంటుంటాం.

ఇల్లు కట్టుకుని విన్పించడమంటే- ఇంట్లో ఎలా వ్యక్తి నిరంతరం ఉంటూనే ఉంటాడో, ఇక తనకంటూ మరో పనిలేకుండా చెప్తూనే ఉండడం, అలా చెప్తూ ఉండడానికే ఇంట్లో ఉండడం, ఇల్లు కట్టుకుని కూడా ఉండడమని భావమన్నమాట!

గణపతి అనుగ్రహం

మరో ఉదాహరణద్వారాకూడా మనని మనం ఎంత జాగ్రత్తగా, భద్రంగా మలుచుకోవచ్చో అనుకుందాం! దుర్యోధనుడూ, ధృతరాష్ట్రుడూ అనే ఇద్దరూ పాండవుల మీది ద్వేషంతో ఎంత పరమదురాలోచనపరులుగా రోజురోజుకీ మారిపోతున్నారో ఆ విషయాన్ని అనుక్షణం ప్రతిదినం గమనిస్తున్న విదురుడు ఎప్పటికప్పుడు-

తప్పు తప్పు సరికాదంటూ చెప్తూనే వచ్చాడు ఆ ఇద్దరికీ. ఆ ఇద్దరూ చెవులతోనే విన్నారు విదురుని మాటల్ని. ఆ కారణంగా మొత్తం కౌరవ వంశం నాశనమైపోయింది.

వీళ్ళకితోడుగా కర్ణుడు మరోడుచేరి ఆ ఇద్దరికీ చెప్పడం మొదలెట్టాడు చెవిలో. అతడిమాటలు ఆ ఇద్దరి లోపలిచెవికీ చేరడం ప్రారంభమయింది.

దాంతో అతడి మాటల్నే వాళ్ళ లోచెవులు గ్రహించాయి. విదురుని మాటలు చెవి కెక్కలేదు-తలలోకి చేరలేదు. అందుకే కౌరవ వంశం ఈ ముగ్గురితోకూడా నాశనమైంది. చెవి అంతటి గట్టి అవయవం. ఆ చెవిలోనికీ దాని లోపలి చెవిలోనికీ సరైన మాటల్నే వినిపించేలా చేయవలసిందని ప్రార్థించే ఈ మంత్రాన్ని గణపతితత్త్వం మొత్తం నిండిన 'అథర్వశీర్ష'మనే మంత్రం ప్రారంభంలో చదువుతారు.

అంటే ఏమన్నమాట? గణపతి అనుగ్రహం ఉంటే చాలు అభద్రం (అశుభం, అమంగళకరం) అయిన మాటలు మన లోపలి చెవిలోనికి పోనేపోవన్నమాట! ఒకవేళ చెవినపడినా లోచెవిలోనికి వెళ్ళనియ్యకుండా ఆయన చేస్తూ ఉంటాడన్నమాట!

నిజంగా మనకి కావలసింది శరీరం, బుద్ధీ, మనసూ అనేవి పాడుకాని, పాడుచేయలేని మాటలే కదా! అందుకే గణపతిని నోరారా కీర్తిస్తూ, చెవులారా ఆయన భజనల్ని వింటూ లోపలి చెవుల్ని రక్షించుకుందాం! గణపతి అనుగ్రహ ప్రాప్తిరస్తు!

డా॥ మైలవరపు శ్రీనివాసరావు



బతుకులో వెన్నెల

వి.రాజారామమోహనరావు

ఆ అందం ఓ వలలా తన చూపుల్ని పట్టేసుకున్నట్టు అనిపించింది రాముకి. గుంపుగా ఉన్న ఆడాళ్ళ మధ్య ఆ అమ్మాయి ఓ వెలుగురేఖలా మెరిసిపోతోంది. రాము అలా చూస్తుండగానే గబుక్కున పక్కకి తిరిగి ఇంటిలోపలికి వెళ్ళిపోయింది.

ఆ వీధికి ఆ డాబా ఇళ్ళే ఆఖరి ఇల్లు. ఆ తర్వాత అన్నీపొలాలే.ఆ చిన్నటౌన్‌లో కొత్తగా అభివృద్ధి చెందుతున్న కాలనీ అది. ఆ డాబా ఇల్లు పక్కనే ఉన్న మేడలో, పైన గదిలో ఉన్నాడు రాము.

అతనున్న దగ్గర కిటికీలోంచి చూస్తే పక్కనున్న డాబా ఇంటిముందు స్థలం, పెరడు, డాబా అన్నీ పూర్తిగా కనపడతాయి.

ఆ డాబా ఇంట్లో ఏదో శుభకార్యం... బంధువులు, స్నేహితులు ఇల్లంతా కళకళలాడుతోంది.

ఆ అమ్మాయి మళ్ళీ తప్పనిసరిగా కనపడుతుందని నమ్మకం రాముకి. అందుకే ఆ కిటికీ దగ్గరే అలాగే ఉండిపోయాడు.

ఆ రోజు ఆదివారం.ఆ రోజే కాదు,మర్నాడు సోమవారం కూడా సెలవు కలిసొచ్చింది. హడావుడి పనులేంలేవు. కాలేజీలో చదువుకునే రోజులలో ఆడవాళ్ళని ఇలాగే సరదాగా చూసేవారు.

దానికి తనూ, మిత్రులు పెట్టుకున్న పేరు 'బర్డ్ వాచింగ్'. అలా చూట్టంలో అందాన్ని చూట్టమే సరదా. ఇంకేం దుర్బుద్ధి ఉండేది కాదు.

ఇప్పుడు రాము బ్యాంక్‌లో ఉద్యోగస్తుడు. ఆ మేడమీద అద్దెకుంటున్న బ్రహ్మచారి.

చాలా రోజుల తర్వాత మళ్ళీ ఇవాళ 'బర్డ్‌వాచింగ్' గమ్మత్తుగా ఉంది. 'ఛ... ఇది అది కాదు. కేవలం ఆ అమ్మాయి కోసమే చూస్తున్నాడు. మిగిలిన ఆడవాళ్ళకోసం కాదు' అనుకున్నాడు అంతలోనే.

ఆ అమ్మాయి కనపడటంలేదు. ఏదో తెలియని ఆతృత. కొద్దిసేపట్లోనే ఎంత తమకం అనుకున్నాడు. యవ్వనంలోకొన్నిమురిపాలు చిత్రంగాఉంటాయి.

వాటికి పెద్దగా అర్థం, పరమార్థం ఉండకపోవచ్చు. ఆ అమ్మాయి కోసం అంతగా ఆతృతపడుతున్నాడు. మళ్ళీ కనిపిస్తే ఏం చేస్తాడు, చూస్తాడు. అంతేనా? ఏమో? రాము ఆలోచన రకరకాలుగా సాగుతోంది. పక్కింటివాళ్ళతో మంచి పరిచయమే ఉంది.

వాళ్ళింటికి వెళ్ళి ఆ అమ్మాయి ఎవరో వారినే అడిగి తెలుసుకోవచ్చు. తెలుసుకుని తనకి బాగా నచ్చిందని చెప్పి పెళ్ళి ప్రయత్నం చెయ్యచ్చు. ఆ ఊహాకే ఒళ్ళు జలదరించింది రాముకి.

అందుకే అన్నింటికన్నా వేగమైంది మనసు అంటారు. ఒక్క నిమిషంలో ఎంతటి యోచన అనుకున్నాడు. అకస్మాత్తుగా పెరటివైపు వచ్చిందా అమ్మాయి. ఆ అమ్మాయినే అంటి పెట్టుకుని కదులుతున్నాయి రాము చూపులు.

ఆఅమ్మాయినే అతను వెతుక్కుంటూ వచ్చినట్టు వచ్చాడు. వచ్చి ఆ అమ్మాయి రెండుచేతులు పట్టుకున్నాడు. ఏదో బతిమాలుతున్నాడు.

అతని చేతుల్ని విదిలించి కొట్టింది. మళ్ళీ చేతులు పట్టుకోబోతున్నాడు. ఆ అమ్మాయి తన చేతుల్ని అందనివ్వటంలేదు.

> **అతను** ఆ అమ్మాయి రెండు చేతులు పట్టుకుని ఏదో బతిమాలుతున్నాడు. అతని చేతుల్ని విదిలించికొట్టింది. మళ్ళీ చేతులు పట్టుకోబోతున్నాడు. ఆ అమ్మాయి తన చేతుల్ని అందనివ్వటంలేదు. వాళ్ళిద్దరి మధ్యా ఏదో జగడం... ఘర్షణపడుతున్నారు. ఆ సమయంలో...

అతనికి ఆ అమ్మాయికి తగ్గ అందం, పొడుగు... అతనూ ఎంతో బావున్నాడు. రాము మంత్రముగ్ధుడిలా కళ్ళప్పగించి చూస్తున్నాడు. వాళ్ళిద్దరిమధ్యా ఏదో జగడం... ఘర్షణపడుతున్నారు.

ఏం గొడవో ఏమిటో? అసలు వాళ్ళిద్దరి సంబంధం ఏమిటో? ప్రేయసీ ప్రియులా? గుండె ఝల్లుమంది రాముకి. నిజానికి ఆ అమ్మాయితో సంబంధం ఏం లేదు. అయినా తన సొత్తేదో, తనది కాకుండాపోతోందన్న అపరిమిత దిగులు.

ఉత్సాహమంతా చచ్చిపోయింది. అయినా వాళ్ళని పరికించిచూస్తూనే ఉన్నాడు.ఆ అమ్మాయిని చూట్టంకన్నా, వాళ్ళిద్దర్నీ కలిపి చూడటంమరింత ఆసక్తిగా ఉంది రాముకి. అలా ఎంతసేపు చూశాడో తెలియకుండానే సాయంత్రం అయింది.

వాళ్ళిద్దరి మధ్య కొంత సర్దుబాటు జరిగినట్టుంది, ఇద్దరూ బాగానే మాట్లాడుకుంటున్నారు. విచిత్రమైన మనస్థితిలో అలాగే వాళ్ళని చూస్తూ, అటూ ఇటూ తిరుగుతూ కాలం గడుపుతున్నాడు రాము. పని మనిషి వరాలు రావటం గమనించనేలేదు.

"ఏంటి సారు... అంత దీర్ఘంగా చూస్తున్నారు" అనడిగింది పక్కింటివైపు చూస్తున్న రాముని వరాలు. రాముతో కొంచెం చనువుగానే మెలుగుతుంది.

వరాలుకి నలభై ఏళ్ళుంటాయి.

మంచి అనుభవజ్ఞురాలు. ఇలారా అని చేతితో సైగచేసి కిటికీలోంచి వాళ్ళిద్దర్నీ చూపించాడు.

వరాలుకి చూపించి "వాళ్ళెవరో, ఒకరికొకరు ఏమవుతారో కనుక్కొని నాకు చెప్పాలి" అన్నాడు రాము. అలాగే అన్నట్టు తలూపింది వరాలు.

వరాలు పని చేసుకుంటుండగా పొద్దుణ్ణించీ జరిగిందంతా చెప్పాడు రాము. అన్నీ విని పకపకా నవ్వింది వరాలు.

"ఊళ్ళో పెళ్ళికి ఏదో హడావుడి అంటార్లెండి... అలా ఉంది మీ యవ్వారం. ఆళ్ళింట్లో ఆళ్ళెవరో ఇద్దర్ని చూట్టం ఏమిటీ? ఇక్కడ మీరు గిజగిజలాడిపోటమేంటి?" అంది.

"ఏమో అదే తెలవటంలేదు. ఏదో తెలియని ఆతృత. పొద్దుణ్ణించీ బుర్రంతా ఇదే గొడవ. జ్వరం వచ్చినట్టు ఒళ్ళంతా వేడి... నువ్వు ఎలాగైనా వాళ్ళిద్దరి గురించి కనుక్కొనిచెప్పాలి.

నాకింత పిచ్చి ఎలా పట్టుకుందో, నాకే అర్థం కావడంలేదు" అన్నాడు.

"ఇది వయసు వేడిలెండి. అలాగే ఉంటుంది. ఇదేంటి ఇలా చెప్తున్నానని మళ్ళీ ప్రత్యేకంగా బుర్ర పాడుచేసుకోకండి" అంది వరాలు.

వయసులో కొన్ని శృంగారభావాలు. ఆలోచనలు ఎలా పట్టుకుంటాయో ఎలా ఎప్పుడు వదిలిపోతాయో చెప్పలేం. కానీ పొద్దున్న యధాలాపంగా చూసిన ఓ చూపు ఇంతగా పట్టుకోవటం వింతగానే ఉంది

రాముకి. వరాలు పని పూర్తయ్యాక వెళ్ళిపోయింది.

వెళుతూ... "ఆ ఇంటికే వెళుతున్నాలెండి. మీరు చెప్పింది కనుక్కునిచెప్తా" అని చెప్పి మరీ వెళ్ళింది.

బాగా రాత్రి అయిందని, ఇంక కిటికీ తలుపు వేసేసి పడుకుందామని అనుకున్నాడు రాము.

కిటికీ తలుపు వెయ్యబోతుంటే అతను డాబా మెట్లెక్కుతూ కనిపించాడు. మెట్లకిందకి వీధిలైటు వెలుగుపడుతోంది.అతనే...పొద్దుణ్ణించీ ఆ అమ్మాయి కూడా, కూడా తిరిగిన అతనే.

చేతిలో పక్క బట్టలు, దిళ్ళూ ఉన్నాయి. పౌర్ణమి వెన్నెల, డిసెంబర్ నెల చివరి రోజుల చలి.

అటువంటి వాతావరణంలో డాబామీద, అంత మంచులో పడకా? అంతగా ఇంట్లో చోటు లేకపోతే, వీధివైపు అరుగుదగ్గర పడుకున్నా, కొంతైనా చలి తక్కువగా ఉంటుంది.

డాబామీది వెన్నెల్లో అతను బాగానే కనపడు తున్నాడు. డాబా గోడ పక్కనే పక్కేసుకున్నాడు. పక్కమీద కూర్చున్నాడు.

దుప్పటి భుజాల చుట్టూ కప్పుకున్నాడు. పడు కుందామనుకున్న రాముకి, అతని పడక తాలూకు మిస్టరీ కుతూహలం కలిగించింది.

కిటికీ తలుపు కొంచెం దగ్గరగా వేసి సందులోంచి చూస్తున్నాడు. పావుగంట గడిచేలోపు మెట్లమీంచి మరో మనిషి డాబామీదకి రావటం కనిపించింది.

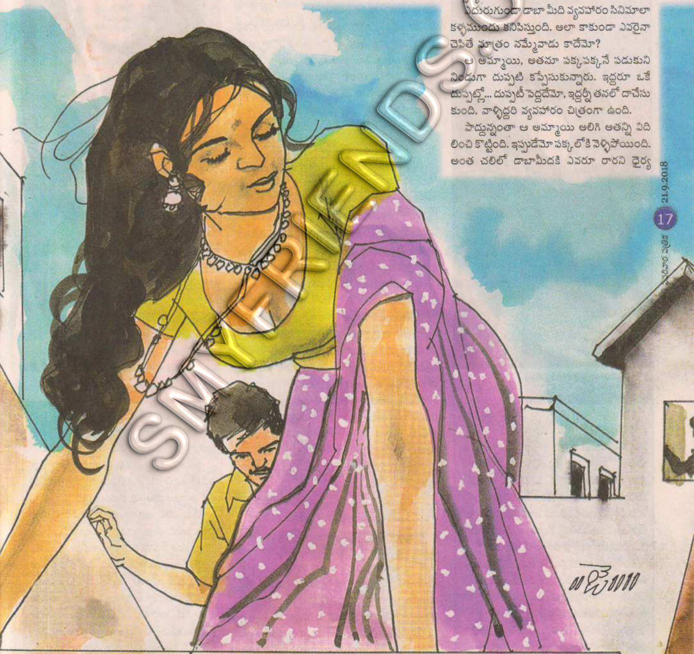
రాము పరికించి చూశాడు. ఆ అమ్మాయే... తిన్నగా వచ్చి, అతని పక్కనే ఆ పక్కమీద చేరిపోయింది.ఆ చలి వాతావరణంలో కూడా రాముకి చెమటలు పట్టినంత పనైంది.

ఒళ్ళంతా వేడిగా సెగ, సన్నగా వణుకు. 'అందుకా అతను అంత చలిలో, డాబామీదకి వచ్చింది' అను కున్నాడు. అంతమంది మెసులుతున్న ఆ ఇంట్లో అంత ధైర్యంగా, వాళ్ళిద్దరూ అలా రావటం చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉంది.

ఎదురుగుండా డాబా మీది వ్యవహారం సినిమాలా కళ్ళముందు కనిపిస్తుంది. అలా కాకుండా ఎవరైనా చెపితే మాత్రం నమ్మేవాడు కాదేమో?

ఆ అమ్మాయి, అతనూ పక్కపక్కనే పడుకుని నిండుగా దుప్పటి కప్పేసుకున్నారు. ఇద్దరూ ఒకే దుప్పట్లో... దుప్పటీ పెద్దదేమో, ఇద్దర్నీ తనలో దాచేసు కుంది. వాళ్ళిద్దరి వ్యవహారం చిత్రంగా ఉంది.

పొద్దున్నంతా ఆ అమ్మాయి అలిగి అతన్ని విది లించి కొట్టింది. ఇప్పుడేమో పక్కలోకి వెళ్ళిపోయింది. అంత చలిలో డాబామీదకి ఎవరూ రారని ధైర్య



మేమో... ఎంత ధైర్యం అయినా, అంతమందిలో అంత బాహాటంగా... ప్రేమవేడి అలాగే ఉంటుందేమో... ఎవరన్నా ఏమన్నా జంకు ఉండదేమో?

దుప్పటీ స్తబ్ధంగా లేదు. ఊరికే కదలికలు. అప్పుడప్పుడు దుప్పటీ తొలిగిపోయి, వాళ్ళిద్దరూ వెన్నెల్లో గీతల్లా కనపడుతున్నారు.

రాము నిద్దరమాట మరచిపోయాడు. అతని రెండు కళ్ళు వెలుగుతున్న టార్చిలైట్లయిపోయాయి. డాబామీద వాళ్ళిద్దరూకూడా చాలాసేపు నిద్రపోలేదు. అంతా చూసిన రాము ఈ తరం ఆడ, మగాకి ఎంత తెగింపు అనుకున్నాడు.

ఆ డాబామీది వాళ్ళిద్దరూ రేఖామాత్రంగా సిల్హౌటీల్లా... వెన్నెలముద్దల్లా కనిపించినందుకే రాము ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యాడు. అదే విచ్చలవిడిగా కనపడే వెలుగైతే ఆ శృంగారం చూట్టానికి అతని సంస్కారం ఖచ్చితంగా అడ్డువచ్చేది.

ఓ మాదకస్థితిలో చూస్తున్నానన్న స్పృహ లేకుండా చూశాడు. అతని వయసు అలాంటిది. కానీ రాములో వికార భావనలేం కలగలేదు.

పైగా తప్పో, ఒప్పో, ఆ జంట ఒకరికోసం ఒకరన్నట్టు ఉన్నారు. అందులోనూ అంత గొప్ప అనుభవం. వాళ్ళు జీవితాంతం మరిచిపోరు.

పాలనురుగులాంటి వెన్నెలలో నలిగిపోతూ, చక్కటి చలిని, నులి వెచ్చగా మార్చుకుంటూ ఈ ప్రపంచాన్నే మరిచినట్టు ఇద్దరూ ఒక్కటే అన్నట్టు అలా ఐక్యంగా ఉండగలగటం ఎవరికోగానీ, ఎంతో పుణ్యం చేసుకుంటేగానీ దక్కని అనుభవం.

రాము ఎప్పుడు, ఎలా పడుకున్నాడో అతనికే తెలియదు. కొంచెం పొద్దెక్కాకకానీ నిద్రలేవలేదు. వాళ్ళిద్దరూ డాబామీంచి ఎప్పుడు వెళ్ళిపోయారో తెలియదుకాని ఇప్పుడు ఖాళీగా ఉంది.

రాము హాయిగా నవ్వుకున్నాడు. ఓ గొప్పకావ్యం చదివినట్టు, ఓ గొప్ప సౌందర్యం అనుభూతమైనట్టు, చిత్రమైన పులకరింతగా ఉంది.

ఇప్పుడు రాముకి ఉన్న గొప్ప కుతూహలం... అంత ధైర్యం చేశారు.

'ఏ అడ్డూలేని పక్షుల్లా గడిపారు. ఇంతకీ వాళ్ళెవరా? అని వాళ్ళిద్దరిదీ ఎన్నినాళ్ళ ప్రేమా?' అని

తొమ్మిదవుతుండగా వరాలు వచ్చింది. రాము బాత్‌రూమ్ నుంచి వచ్చేటప్పటికి వేడి కాఫీ ఇచ్చింది. కాఫీతోపాటు ఆ కబురూ చెప్పింది.

"మీరు అంతగా చూసిన ఆ అమ్మాయి భర్త... వాళ్ళకి పెళ్ళి అయి ఇంకా పదిహేనురోజులు కూడా కాలేదు. ఇక్కడ పెళ్ళికి రావటం తప్పదని వచ్చారంట... లేకపోతే హనీమూన్‌కి వెళ్ళేవారంట"

"వాళ్ళిద్దరూ భార్యాభర్తలా... ప్రేమికులనుకున్నానే" అన్నాడు రాము.

వరాలు మళ్ళీ ఫక్కున నవ్వింది. 'మీ వయసులో అలాగే అనిపిస్తుందిలెండి' అన్నట్టుంది ఆ నవ్వు.

వాళ్ళిద్దరూ భార్యాభర్తలని తెలిశాక మరింత తృప్తిగా అనిపించింది రాముకి. తన పెళ్ళి అయ్యాక తనకీ ఇంతటి అపురూప అనుభవాలు ఎదురవుతాయేమో? అనుకునేటప్పటికి రామూ మనసంతా పులకరించింది.చాలా హాయిగా నవ్వుకున్నాడు.బతుకులో వెన్నెల పండటం అంటే అదే అనిపించింది.

జీవితం అంటేనే అనుభవాలు. వాళ్ళిద్దరిదీ ఎంత గొప్ప అనుభవం. అసలైన శృంగారమంటే ఏ రకం జంకూ లేని స్థితి. మరే ఇతర ధ్యాసా లేని ఆస్వాదన. అంతటి చక్కటి వెన్నెల రాత్రిని తమ సొంతం చేసుకున్నారు వాళ్ళిద్దరూ. ఎంత అదృష్టం.

అటువంటి అదృష్టఅనుభవాలు నిండిన దాంపత్య జీవితం తనకీ దక్కాలన్న భావం బలంగా నాటుకుపోయింది రామూలో.



రిలాక్సయ్యా

తెలుగులో 'ఆహా కల్యాణం' ఫేమ్ వాణీకపూర్ బాలీవుడ్‌లో 'బెఫీక్రె' సినిమా చేసి ముద్దులతో బెంబేలెత్తించింది. ఆపైన ఈ రెండేళ్ళుగాముద్దుల భారంతో కాస్తంత స్లో అయిపోయిన వాణీకపూర్ మరోమారు పుంజుకుని, ఓ రెండు బాలీవుడ్ చిత్రాలకు సంతకాలు చేసింది.

ఐదేళ్ళ వ్యవధిలో రెండే బాలీవుడ్ సినిమాలు చేసిన ఆమెను కదిలిస్తే, కబుర్లు అనేకం విప్పింది. "ఎవరి ప్రయాణం వారికి ప్రత్యేకం.

కెరీర్‌గ్రాఫ్ అనేది ఎంపిక చేసుకునేపాత్రలపై ఆధారపడివుంటుంది.నా పాత్రలను నేను ఎంపిక చేసుకున్నాను. కష్టపడ్డాను.అన్నీ సక్సెస్ కావాలని లేదు. నేనీ విరామంలో రిలాక్సయ్యాను.

ప్రస్తుతం భారీ ప్రాజెక్టులు చేస్తూ, సంతోష దశలో ఉన్నా" అని తెలిపింది వాణీకపూర్.



పొంతన లేదు

తెరపై ఇప్పటికే బోల్డ్, హాట్, క్యూట్ అన్న ఇమేజ్‌లతోగల రిచా చద్దా శృంగార తార షకీలా బయోపిక్‌లో మరింత వేడి విరజిమ్మనున్నది.

అయితే, తెరపై తనకు ఎటువంటి ట్యాగ్‌లూ, ఇమేజ్ ఉన్నప్పటికీ తన జీవితానికి, షకీలా జీవితానికి అస్సలు పొంతన లేదంటున్నది రిచా.

"నేను మధ్యతరగతి కుటుంబానికి చెందిన దాన్ని.నలుగురు అన్నదమ్ముల నడుమ పెరిగాను. మేం ఇద్దరం పెరిగిన తీరు పూర్తిగా భిన్నమయినది. తను స్వతంత్రంగా పెరిగింది. సెట్‌లోకి రావడానికి ముందు షకీలాతో సుదీర్ఘంగా చర్చించాను.

అనేక విషయాలు మాట్లాడుకున్నాం. తనను బాగా గమనించాను. ఏది ఏమైనా షకీలా బయోపిక్ చేయడమంటే కొత్త బాధ్యతను భుజానవేసుకోవడమే" అంటున్నది రిచా చద్దా.

క్యాన్సర్ - అందరూ తెలుసుకోవాల్సిన నిజాలు

విజ్ఞానం, వైద్యం ఎంతో అభివృద్ధి చెందినా ఇప్పటికి కొన్ని వ్యాధులకు ఖచ్చితమైన పరిష్కారాన్ని కనుక్కోలేకపోతున్నాము. జీవిత కాలాన్ని పొడిగించుకోగలిగిన మానవుడు క్యాన్సర్‌కు అన్సర్ తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు. ఇప్పటికీ తెలిసిన వారికో, బంధువులకో క్యాన్సర్ అన్న పదం వినగానే ఒళ్ళు జలదరిస్తుంది. ఎన్నో సందేహాలు, భయాలు, అనుమానాలు వెంటాడుతాయి. అవగాహన పెంపొందించుకుని తొలిదశలో గుర్తిస్తే కాని చికిత్సకు లొంగే క్యాన్సర్‌పై ఒమేగా హాస్పిటల్స్ ప్రముఖ సర్జికల్ ఆంకాలజిస్ట్ డా. చిగురుపాటి మోహన వంశీ గారు మీకందిస్తున్న వివరాలు.

1. క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి?

క్యాన్సర్ లక్షణాలు క్యాన్సర్ వచ్చిన అవయవాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. అందరిలో అన్ని రకాలక్యాన్సర్‌లు కన్పించే సాధారణ లక్షణాలు అంటే క్యాన్సర్ ముదిరాక కన్పించే లక్షణాలు అని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అవి తీవ్రమైన అలసట, జ్వరం, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గటం, ఆకలి తగ్గటం, వాంతులు, విరోచనాలు, అకారణంగా బరువు తగ్గటం, రక్తహీనత.

2. క్యాన్సర్ కణం శరీరంలో ఎక్కడైనా ఉందా అని తెలుసుకోవచ్చా?

ముందే తెలుసుకోవటం లేదా శరీరం మొత్తంలో ఎక్కడైనా క్యాన్సర్ కణం ఉందా అని మొత్తంగా తెలిపే పరీక్షలు లేవు. ఏ అవయవానికి వచ్చిందని అనుమానం ఉంటే ఆ అవయవానికి సంబంధించిన పరీక్షలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. వీటిలో బయాప్సీ, యఫ్.యన్.ఏ. టెస్ట్, బ్లడ్ మార్కర్స్, ఎక్స్-రే, సి.టి.స్కాన్, యం.ఆర్.ఐ., పి.ఇ.టి. స్కాన్ ఇలా రకరకాలుగా అవసరాన్ని బట్టి చూస్తూ ఉంటారు. ఒక్క సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ను మాత్రమే పాప్‌స్మియర్ ద్వారా చాలా ముందుగా గుర్తించవచ్చు.

3. క్యాన్సర్ రాకుండా వ్యాక్సిన్ లేదా?

గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్‌కు (సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌కు) కారణం ఖచ్చితంగా హెచ్.పి.వి. వైరస్ అని తెలుసుకాబట్టి ఇవి రాకుండా అమ్మాయిలకు వ్యాక్సిన్ ఉంది. 9 ఏళ్ళ నుండి పెళ్ళి కాని అమ్మాయిలందరూ అంటే శృంగార జీవితం ప్రారంభం కాక ముందే ఈ వ్యాక్సిన్ వేయించుకుంటే ఈ క్యాన్సర్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. (అండాశయం, గొంతుక్యాన్సర్ రాకుండా కూడా ఈ వ్యాక్సిన్ పనిచేయవచ్చని 40 ఏళ్ళ వరకు స్త్రీలు ఈ వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవచ్చని డాక్టర్స్ సలహా ఇస్తూ ఉంటారు) హెపటైటిస్ సి వైరస్ తరుచూ రూపాంతరం చెందుతూ ఉండటం వలన ఆ వైరస్‌తో వచ్చే లివర్ క్యాన్సర్‌కు ఇంకా టీకాను కనుక్కోలేక పోయారు.

4. క్యాన్సర్ నివారణ మన చేతుల్లో లేదా?

సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌కు తప్పితే మిగతా ఏ క్యాన్సర్స్‌కు ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు కాబట్టి నివారణ మన చేతుల్లో లేనట్లే. అయితే బాగా పీచు పదార్థాలుండే ఆహారం, వ్యాయామం, కాలుష్యానికి, కెమికల్స్‌కు దూరంగా ఉండటం, స్మోకింగ్, ఆల్కహాల్ వంటి అలవాట్లను దూరంగా ఉంచడం, తరుచూ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికాకుండా చూసుకోవటం ద్వారా క్యాన్సర్ రాకుండా మన చేతుల్లో ఉన్నంత ప్రయత్నం చేసిన వారమవుతాము.

5. ఏవైనా క్యాన్సర్స్ వంశపారంపర్యమా?

ఖచ్చితంగా చెప్పలేము కాని, రొమ్ము క్యాన్సర్ రక్త సంబంధికులలో ఉంటే మిగతా ప్రజలకంటే వీరిలో వచ్చే రిస్క్ ఎక్కువ. బి.ఆర్.సి.ఏ.-1, బి.ఆర్.సి.ఏ.-2 వంటి జీన్ మ్యుటేషన్ పరీక్షలద్వారా రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని పసిగట్టవచ్చు. రొమ్ము క్యాన్సర్ బాధితులు 80% వంశపారంపర్యంగా లేనివారే కాబట్టి ప్రతి స్త్రీ 20 ఏళ్ల నుండే రొమ్ము క్యాన్సర్ పై అవగాహన పెంపొందించుకుని, నెలసరి అయిన ఏడవ రోజున సబ్బు చేతులతో వేళ్ల మధ్య భాగంతో రొమ్ములను పరీక్షించుకుని చిన్న చిన్న గడ్డలు ఏమైనా తగులుతున్నాయా అని గమనించుకోవాలి. 30 ఏళ్ల నుండి ఇతర పరీక్షలు, 40 ఏళ్లు పైబడ్డాక మమోగ్రామ్ వంటివి డాక్టర్ సలహా మేరకు ఏడాదికి కాని, మూడు ఏళ్లకు ఒకసారికాని చేయించుకుంటే, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను తొలిదశలోనే గుర్తించి వెంటనే ట్రీట్‌మెంట్స్ తీసుకోగలుగుతారు.

6. క్యాన్సర్‌ను కొంతమంది జయిస్తే మరికొంత మంది తెలిసిన కొద్ది రోజుల్లోనే మరణానికి గురవుతారు ఎందుకని?

ప్రతి మనిషి ప్రవర్తనలో తేడా ఉన్నట్లే, క్యాన్సర్ కణం ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోలా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటుంది. క్యాన్సర్‌ను జయించటం అన్న విషయం క్యాన్సర్‌ను ఏ దశలో కనుక్కున్నాం. వారిలో క్యాన్సర్ గడ్డ త్వరగా పాకే గుణం ఉందా లేక వచ్చిన ప్రదేశానికే పరిమితం అయ్యిందా అనే అంశాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. సర్జరీ, మందులు, థెరపీలు కూడా ఆ విషయాలమీదే ఆధారపడి ఉంటాయి. క్యాన్సర్‌ను జయించటంలో, త్వరగా గుర్తించడంతో పాటు ఆ గడ్డ యొక్క స్టేజ్, గ్రేడింగ్ కూడా చాలా ముఖ్యం.

7. క్యాన్సర్‌కు వయోభేధం లేదా?

లేదు. ఏ వయస్సు వారిలోనైనా కన్పించవచ్చు. అదృష్టవశాత్తు చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే క్యాన్సర్స్ చాలా వరకు పూర్తిగా నయం చేయగలిగినవే. వయస్సు పెరిగేకొద్ది క్యాన్సర్స్ వచ్చే అవకాశం చాలా ఎక్కువ వయస్సులో ఉన్నప్పుడు వచ్చే క్యాన్సర్స్ తీవ్రత చాలా ఎక్కువ. అందుకే క్యాన్సర్ ట్రీట్‌మెంట్స్ కూడా వయస్సును బట్టి నిర్ధారిస్తూ ఉంటారు.

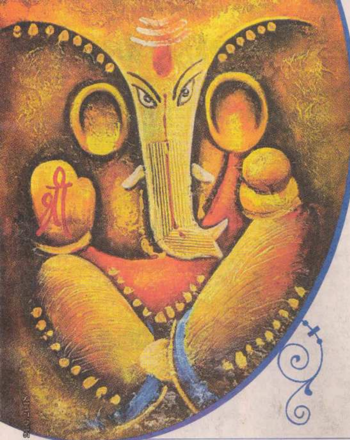


Dr. Ch. Mohana Vamsy
Chief Surgical Oncologist
Omega Hospitals, Hyderabad.
Ph : 98480 11421
Kurnool : 08518 273001
Guntur : 0863 2223300

8. క్యాన్సర్‌ను అదుపులో మాత్రమే ఉంచగలమా? నయం లేదా? ట్రీట్‌మెంట్స్ అప్పుడు, తర్వాత తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్త లేమిటి?

క్యాన్సర్ ట్రీట్‌మెంట్స్‌తో వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కొంత వరకు తగ్గించారు కాని ఇప్పటికి ఉన్నాయి. వైద్యులసలహాలు పాటించటం, అన్ని సదుపాయాలు అందుబాటులో ఉన్న అనుభవజ్ఞులైన డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లటం, మనోధైర్యంతో యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండటం మంచిది. పత్యాలు ఏవి ఉండనవసరం లేదు. ఇంకా మంచి ఆహారం తీసుకోవటం చాలా ముఖ్యం. క్యాన్సర్ కణాలమీదే పని చేసే కీమోథెరఫి, రేడియోథెరఫీలతో పాటు ల్యాప్రోస్కోపిక్ పద్ధతిలో చేసే కీహోల్ సర్జరీలు కూడా నేడు క్యాన్సర్‌కు చేయుగలుగుతున్నారు. సర్జరీ చేసే రేడియో, కీమో, హార్మోన్ థెరఫీ వంటివి ఇచ్చినా లేక థెరఫీలతర్వాత సర్జరీ చేసినా ట్రీట్‌మెంట్ అంతటితో అయిపోయింది అనుకోవడానికి లేదు. క్రమ తప్పకుండా చెకప్స్‌కు వెళ్లటం, పరీక్షలు చేయించుకోవటం తప్పనిసరి. మొదటి అయిదేళ్లలో తిరగి రాకపోతే మళ్లీ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువ కాని పది, ఇరవై ఏళ్ల తర్వాత ఇంతకు ముందు వచ్చిన భాగంలో కాకుండా మరో అవయవంలో వచ్చిన సందర్భాలూ ఉన్నాయి. కాబట్టి క్యాన్సర్ అదుపులో ఉంది అంటారు కాని పూర్తిగా నయం అయ్యింది అని చెప్పలేరు. ఒక రొమ్ములో క్యాన్సర్ వచ్చిన వారికి మరో రొమ్ములో వచ్చే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువ. అంతే కాకుండా ఒక్కో క్యాన్సర్‌కు ఇంకా శరీరంలో మిగతా భాగాలకు వ్యాపించి, ఇంకొక అవయవానికి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది కాబట్టి వాటిని నిర్ధారించే పరీక్షలు, ట్రీట్‌మెంట్స్ అయిన తర్వాత కూడా వాటికి సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి.

(సశేషం)



శ్రీ గణేశ వైభవం

అకార చరణ విశ్వంభరణ-
ఉకారలంబోదర ధీకరణ
మకార మస్తక శివహరి స్మరణ-
జయ జయ ప్రణవేశా! గణశా!

గణపతి ఓంకార స్వరూపుడు. అకారంచరణాలను అంటే పాదాలను, ఉకారంపొట్టను, మకారం శివహరులను స్మరించే అంగాలు కలిగిన గణపతిని ఓంకార స్వరూపుడుగా వేదాలు వర్ణిస్తున్నాయి.

ప్రకృతి పురుషులకు పూర్వమే ఉద్భవించిన విశ్వవ్యాప్తమయిన ప్రణవస్వరూపమే గజాననుడు. ఆ రూపంనుండే సత్వరజస్తమో గుణములు త్రమూర్త్యాది దేవతలు సకల చరాచర జగత్తు ఆవిర్భవించినట్లు అధర్వణ వేదం చెబుతోంది.

గణేశుడు పరబ్రహ్మప్రతీకయే. 'గ' జ్ఞానార్థ వాచకం. 'ణ' నిర్మాణ వాచకం. ఈ గ, ణ, రెండింటికీ ఈశుడైన పరబ్రహ్మగణేశుడు. భాద్రపదశుద్ధ చవితి నాడు ప్రతిఒక్కరూతమతమ గృహములలో మట్టితో చేసిన సిద్ధి వినాయకుణ్ణి పూజించి ఆయన కృపారస దృష్టికి పాత్రులై జీవితాన్ని సాగిస్తారు.

21 సంఖ్య గణపతికి ప్రీతిపాత్రమైంది. అందుచేతనే ఇరవైఒక్క ఔషధీ యుక్త పత్రాలతో గణపతిని ఆరాధిస్తారు. ఈ ఏకవింశతి పత్రాల పరమార్థం చాలా విశేషమైంది.

అద్భుత పత్రాలు

వివిధరకాలైన రోగాలనుండి విముక్తిని కలిగించే అద్భుతపత్రాలు స్వామి పూజలో వినియోగిస్తాం. మాచీపత్రం, బృహతీపత్రం, బిల్వపత్రం, దుర్వార యుగ్మం, దత్తూరపత్రం, బదరీపత్రం, అపామార్గ పత్రం, చూతపత్రం, కరవీరపత్రం, విష్ణుక్రాంత పత్రం, దాడిమీ పత్రం, దేవదారుపత్రం, మరువక పత్రం, సింధువార పత్రం, జాజిపత్రం, గండకీ పత్రం, శమీపత్రం, అశ్వత్థ పత్రం, అర్కపత్రం మొదలైనవి. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులవుతారు.

గణేశుని ఆకృతి అలంకరణ వివిధ అర్థాలను తెలియజేస్తుంది.

1. తల-విఘ్నాలు తొలగించేది.
2. చిన్నకండ్లు-సూక్ష్మదృష్టి.
3. తుండము-స్వాభిమానానికి ప్రతీక.
4. పెద్దచెవులు-అన్నింటినీ సహనంతో వినాలి.
5. దంతాలు-పరులకు హాని చేయరాదు.
6. లోపలి చిన్ననాలుక- ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలి.
7. పెద్దబొజ్జ-ఎంతోజ్ఞానాన్నిజీర్ణించుకోవాలి.
8. నాలుగు చేతులు-ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలు సాధించాలి.
9. వాహనమైన ఎలుక-చిన్న జీవులను నిర్లక్ష్యం చేయరాదు. వేదవ్యాసుని దగ్గర భారతమును అతి వేగముగా గణేశుడు వ్రాశాడు.

త్రిపురాసురుని సంహరించిన శివుడు, మహిషాసురుని మర్దించిన పార్వతీదేవి, వినాయకుని సేవించి విజయులైనవారే.

గణపతి క్షిప్రప్రసాది.త్వరగా అనుగ్రహించే దైవం. మానవుడు చేసే పనులలో విఘ్నములునివారించడానికి గణపతి షడక్షరీ మంత్రం 'వక్రతుండాయ హుం'అనేది విశేషకరమైన మంత్రం.

ఆపదలు దుఃఖములు కష్టములు తొలగించుకొనుటకు ఏమార్గమూ తెలియని వారు స్థితిపతి నిధిపతి ప్రియపతి అయిన గణపతి దశాక్షరీ మంత్రం 'గం క్షిప్రప్రసాదనాయ నమః' అని రోజూ 108సార్లు జపిస్తే అన్ని ఆపదలు కష్టములు తొలగిపోయి గణపతి అనుగ్రహంపొంది సుఖాలనుపొందుతారు.

మనోహరం

ముదాకరాత్తమోదకం సదా విముక్తి సాధకం కళాధరవతంసకం... అంటూ నమామి తం వినాయకమ్ అని ఆది శంకరాచార్యులవారు గణపతిని మనోహరంగా కీర్తించిఆరాధించారు.

శ్రీగణపతిని సేవింపరారే అంటూ త్యాగరాజు మొదలైన సంగీత వాగ్గేయకారులందరూ రసమయ భక్తిగా గానామృతధారాలతో పరవశులైనారు.

జాతి ప్రగతికి ఐక్యతకు స్వాతంత్ర్య పోరాట సమయంలో భారతీయులకు ధార్మికశక్తి, సామాజిక దేశభక్తియుత ప్రబోధానికి బాలగంగాధర్ తిలక్ గణేశ ఉత్సవాలు జరిపించారు.

'గజాననం మందబుద్ధిశ్చ' కావున వినాయకుని పూజిస్తే మందబుద్ధిని అతనుగ్రహించి మనకు సునిశిత బుద్ధి ఒసగుతాడు.వాస్తుశాస్త్రరీత్యా వీధిశూల ఉన్నచోట గణపతి బొమ్మ వుంచడం గమనించే వుంటారు.

గణపతికి ప్రియముద్రలు సప్త ముద్రా లక్షణం. దంతముద్ర, పాశ ముద్ర, అంకుశముద్రా, విఘ్న ముద్రా, పరశుముద్రా, లడ్డుక ముద్రా, బీజాపుర ముద్రా మహాగణపతికి ప్రియమైనది చతురావృత్తి తర్పణం.

అనుష్ఠించడంవల్ల ఆయుష్షు,బుద్ధి, యశస్సు, కవిత్వం, ఐశ్వర్యం, బలిం, భుక్తి ముక్తి చేకూరుతాయి.

వినాయకచవితి పర్వదినమున వ్రతాన్ని ఆచరించి ప్రసాదాక్షితలు స్వీకరించినవారికి చంద్రుని చూసిన దోషం అంటదని శాస్త్రం.

సింహాఃప్రసేనవధీః సింహోజాంబవతీహతః
సుకుమారక మారోదీః తవహ్యేషశ్య మంతకః

ఒకవేళ చంద్రదర్శనము అయితే ఈ శ్లోకాన్ని పఠించాలి. చతుర్థీ దేవత ఒకమారు సృష్టికర్త ప్రకృతిని ఆహ్వానించి పరమపవిత్రమైన షడక్షర గణేశ మంత్రాన్ని ఉపదేశించాడు.

ఈ మంత్రజపంవల్ల గణేశానుగ్రహం కలిగి ప్రకృతి చతుర్థీ దేవత అయింది. ఆమె ఒకవైపు నల్లగా మరొక వైపు తెల్లగా జన్మించింది.

ఆమె అంగాంగములనుండి మిగిలిన కళలు ఉద్భవించాయి.కృష్ణచతుర్థి నాటి రాత్రివేళలో అతనిని పూజించడం వల్ల వారివారి ఇష్టార్థాలు సిద్ధిస్తాయని గణపతి ప్రకృతికి వరమిచ్చాడు అని ముద్గలపురాణం తెలియజేస్తున్నది.

కష్టాలను తొలగించి మానసిక శాంతిని సుఖప్రద జీవితాన్ని ఒసంగడానికి గణపతి స్తోత్రాలు మానవాళికి రక్షణగా భక్తులకు తారకాలుగా వున్నాయి. వీటిని స్మరించితరిద్దాం.

డా॥ మాచిరాజు వేణుగోపాల్

వినాయకచవితి
(తేది: 13.9.2018)

గజకర్ణికుడు... అంటే?

గజకర్ణికుడనే మాటకి చేటల్లా ఉండే ఏనుగు చెవులే తనకి చెవులుగా కలిగినవాడనేది అర్థంగా చెప్పుకుని, ఎవరు ఏం చెప్పినా చేటతో ధాన్యాన్ని తూర్పారబట్టినట్లుగా దేన్ని తీసుకోవాలి, దేన్ని తీసుకోకూడదనే విషయాన్ని గ్రహించుకోవాలనే అర్థాన్ని కూడా వివరించుకుంటాం.

అసలర్థం మరోటి ఉంది. ఏనుక్కి దూరంలో పాము బుసకొట్టినా వినిపించుకోగల అద్భుతమైన వినికిడి శక్తి ఉం(టుం)ది.ఆ కారణంగా ఏ భక్తుడు, భక్తురాలు దేన్ని తమ మనసులో లోలోపలే అనుకున్నా గణపతికి వినిపించుకోగల శక్తి ఉందని భావం. ❐

సత్యాన్వేషణ



తొలి దైవం

భారతీయ సంప్రదాయంలో ఏ పూజని ప్రారంభించినా తొలిపూజని అందుకునేవాడు గణపతే కదా!

అలాటి గణపతిని పూజించడంతో పాటు కొందరు వినోదంకోసం వినాయకుణ్ణి గురించిన వేళాకోళపు చిత్రాలని ప్రచారంచేస్తుంటారు.

వినాయకుడు స్కూటర్‌మీద వెళ్తున్నట్లూ,క్రికెట్‌ని ఆయనా కుమారస్వామీ ఆడుతున్నట్టూ... ఇదే తీరులో ఎన్నో చిత్రాలు కన్పిస్తూ ఉంటాయి అక్కడక్కడ. ఆయన మన దైవం కాబట్టి ఖచ్చితంగా అలాటి వెకిలివేళాకోళపు బొమ్మల్ని నిషేధించాల్సిందే! ❐

వినాయక ప్రార్థన

వాగీశాద్యా స్సుమనసః సర్వార్థానా ముపక్రమే।
యం నత్వా కృతకృత్యాః స్యుః తం నమామి
గజాననమ్॥

బ్రహ్మాది దేవతలంతా తాము చేయబోయే ఏ కార్యక్రమమైనా నిర్విఘ్నంగా సాగాలని ఏ గణాధిపతిని ధ్యానించి ప్రారంభిస్తారో అలాటి గణపతికి నమస్కరిస్తున్నాను. ❐

మట్టి వినాయకుడే శ్రేష్ఠం

మన శరీరంలో ఏడు చక్రాలున్నాయి. మూలాధార స్వాధిష్ఠాన మణిపూరక విశుద్ధి (విశుద్ధ కాదు) ఆజ్ఞ సహస్రారమనేవి ఆ ఏడూను. అలాటి ఏడింటిలోనూ మూలాధార చక్రమనేది భూమి (మట్టి)కి సంకేతం.

ఆ కారణంగా మూలాధార చక్రమే తన స్థానంగా కలిగిన ఆ వినాయకుణ్ణి మట్టిప్రతిమరూపంలో ఉంచుకుని పూజిస్తే ఆయన మరింత ఆనందపడతాడు. బంగారమూ, వెండీ ప్రతిమల్ని పెట్టి పూజించడంకంటే మట్టి ప్రతిమే సరైనది. ❐

గణపతి ప్రత్యేకత

మనకి జ్ఞానేంద్రియాలు ఐదు ఉన్నాయి. శరీరం (స్పర్శ జ్ఞానాన్నిస్తుంది). చక్షు (చూపుని), చెవి (వినికిడి), నాలుక (రుచి), ఘ్రాణ (వాసన) మనే జ్ఞానాలని క్రమంగా ఇస్తూండడం బట్టి అవి జ్ఞానేంద్రియాలు. ఈ ఐదు కూడా తలలోనే ఉంటాయి. కర్మేంద్రియాలు కూడా మనకి ఉన్నాయి.

చేతులూ, కాళ్ళూ, మాటా, విసర్జక అవయవాలు (2) కలిపి 5. తలొకచోటా శరీరంలోఉన్నాయి.వినాయకుని ప్రత్యేకతే మంటే జ్ఞానేంద్రియాలు మాత్రమే ఉండే తలలోనే కర్మేంద్రియమైన తుండం (నోటికి ఆహారాన్ని అందించే చేయిలాటిది) ఉండడం. ❐

{గ్రహబలంకన్నా దైవానుగ్రహమే మిన్న.}

విద్యలకెల్ల ఒజ్జ...?

'విద్యలకెల్ల ఒజ్జ' అనగానే అన్ని విద్యలనీ నేర్పగల ఉపాధ్యాయుడనే అర్థాన్ని భావిస్తారందరూ.

అది కాదు దానర్థం. విద్య అంటే 'మంత్రమని' అర్థం. శ్రీమద్రామాయణంలో విశ్వామిత్రుడు రామునికిచ్చింది బలాతి బల విద్యల్ని. అంటే ఆ పేరున్న మంత్రాలనే 'శ్రీవిద్య' అంటాం.

అంటే శ్రీమాతకి సంబంధించిన మంత్రమని అర్థం.

కాబట్టి ఏ విద్య (మంత్రం) పట్టియ్యాలనుకున్నా ఆ అన్ని మంత్రాలకే అధిష్ఠాత వినాయకుడే అని గమనించాలనీ ఈయన అనుగ్రహంలేనిదే ఏ మంత్రమూ ఫలించదనీ ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. ❐

ఎవరికి ఏది ఇష్టం?

శివుడికి మారేడు దళాలతో పూజ ఇష్టం. వినాయకునికి దూర్వా అంటే 'గరికపోచల' పూజ, అలాగే ఏకవింశతి (21) పత్రాల పూజ ఇష్టం.

విష్ణుమూర్తికి 'తులసిపత్రాల'తో చేసిన పూజంటే చెప్పలేని ఆనందం.

లక్ష్మీదేవికి మావిచిగుళ్ళు, మర్రిచిగుళ్ళతో చేయబడే పూజ అత్యంత ప్రీతికరం. బ్రహ్మదేవునికి దవనం ఇష్టమైతే, ఆంజనేయునికి తములపాకుల పూజ ఇష్టం,మన్మథునికి మామిడిచెట్టు కింద చేసే పూజ ఇష్టం, యమునికి నల్లనువ్వులతో చేసే పూజ బాగా ఇష్టం. ❐

ఎవరిని కోప్పడాలి?

సహజంగా మనకి కోపం వచ్చినట్లయితే ఒళ్ళు తెలియని ఆ కోపంతో ఎదుట ఎవరున్నారో వాళ్ళ మీదా, ఎవరు తనకేదో వ్యతిరేకం చేశారని అన్పిస్తే వాళ్ళ మీదా... ఇలా కోప్పడుతూ కన్పిస్తారు.

కొందరైతే గాలితో దెబ్బలాడుతూ కన్పిస్తారు- అది వారి స్వభావం కాబట్టి. కోపంవల్ల ఏమాత్రమూ సాధింపబడేదంటూ ఉండనే ఉండదు కాబట్టి.

కోపం వచ్చినప్పుడెవరైనా కోప్పడాల్సింది కోపాన్నే. కోపం వచ్చిన ఆంజనేయుడు ముందూ వెనకా కూడా చూడకుండా లంకని తగులబెడుతూ 'సీతమ్మకి ఈ అగ్నివల్ల ఏమైనా జరిగితేనో...?' అని భయపడిపోయాడు. కాబట్టి కోపాన్నికోప్పడాలి మనం.

తెలుగువారి వేదం - వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అంటారు. భారతదేశంలోనే కాక ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పేరెన్నికగన్న వేల సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన భారతీయ వైద్య విధానం ఆయుర్వేదం. ఎంతోమంది ఎన్నో రకాల మొండి వ్యాధులకు సైతం అతి ప్రాచీనమైన ఈ భారతీయ వైద్యశాస్త్రమైన ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించి స్వస్థత పొందుతున్నారు, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులవుతున్నారు.

భారతీయ పురాణాల ప్రకారం ధన్వంతరి ఆరోగ్యానికి అధిపతి. ఆధునిక కాలంలో ఆ ధన్వంతరి పాత్రను సమర్థవంతంగా పోషిస్తూ, పలు శారీరక సమస్యలకు చక్కని పరిష్కారాలను అందిస్తూ, పలు వ్యాధులను నయం చేస్తూ, ఎంతోమంది ప్రజల ఆదరాభిమానాలను చూరగొని, ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేడు ఎంతోమందికి ఆరోగ్య ప్రదాతగా నిలుస్తోంది వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం లిమిటెడ్, చింతలూరు.

ఆయుర్వేద వైద్యానికి చిరునామా...
వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం లిమిటెడ్

భారతీయులు గర్వించదగ్గ ఈ వైద్యవిధానాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేయడంలో చింతలూరు, వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం పాత్ర వెలకట్టలేనిది. తెలుగునాట ఒక మారుమూల పల్లెగా ఉండే చింతలూరులో 1925లో ప్రారంభమైన వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం ప్రస్తుతం ప్రపంచ దిగ్గజ సంస్థలకు పోటీగా నిలుస్తోంది.

బీజం పడిందిలా...

ద్విభాష్యం వెంకటేశ్వర్లు గారు వైద్యంలో మంచి హస్తవాసిగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. ఆయన చేయి పడగానే పక్షవాతం వచ్చినవారు తిరిగి స్వస్థత సాధించారు. మాట పడిపోయినవారికి మాట వచ్చింది. సంతానభాగ్యం కోసం తపించే ఎంతోమందికి వేంకటేశ్వర్లుగారి వైద్యవిధానం ద్వారా సంతానప్రాప్తి కలిగింది. దాంతో ఆయన పేరు ఊరూ వాడా మార్మోగిపోవడం మొదలైంది. చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలవారికైతే ఆయన దేవుడితో సమానం. అపర ధన్వంతరిగా, వైద్యరాజుగా ఆయనను పిలుచుకునేవారు. అన్నిచోట్లా అన్ని సందర్భాలలో తను అందుబాటులో ఉండటం సాధ్యం కావడం లేదు కాబట్టి, కనీసం మందులనైనా అందుబాటులో ఉంచాలని ఆయన అనుకున్నారు. ఆ లక్ష్యంతోనే 1925లో వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయాన్ని స్థాపించారు.

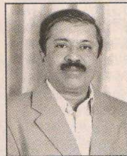
ప్రజలకు మరింత చేరువై...

'మృతసంధ్యా సంజీవని' అనే పేరుతో సంతానభాగ్యం కోసం ఎదురుచూసేవారికి తీసుకువచ్చిన ఔషధం ఇచ్చిన గుర్తింపు మరొక ఎత్తు. పిల్లల మీద ఆశలు వదులుకున్న దంపతులకు సంతానభాగ్యం కలిగించింది ఈ ఔషధం. 'మా మందు వాడండి. సంతానం కలిగాకే రూ. 116 ఇవ్వండి' అంటూ వేంకటేశ్వర్లు విడుదల చేసిన ప్రకటన అప్పట్లో పెద్ద సంచలనం. ఈ ఔషధం ఎంత పేరు, గుర్తింపు తెచ్చిందంటే ఎంతో మంది ఆయన పేరును తమ బిడ్డలకు పెట్టుకున్నారు. ఆయనతోనే అక్షరాభ్యాసం చేయించారు. ప్రతిరోజూ ఎంతో మంది ఔషధం వాడటం ద్వారా తమకు సంతానభాగ్యం కలిగిందంటూ ఆనందంగా రూ. 116 లు పంపించేవారు.

1949లో వెంకటేశ్వర్లు గారు మరణించడంతో, కుమారుడు సూర్యనారాయణమూర్తి గారు బాధ్యతలను స్వీకరించారు. తండ్రికి తగ్గ కుమారుడుగా ఆయుర్వేద నిలయానికి మరింత కీర్తి ప్రతిష్ఠలను ఇనుమడింపచేస్తూ అభివృద్ధి పథాన నిలిపారు. ప్రజల అవసరానికి తగ్గట్టుగా మందుల ఉత్పత్తికి సంప్రదాయ పద్ధతులతోపాటు యంత్రాలనూ వినియోగించారు. ఆయన హయాంలోనే వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం 'ప్రైవేట్ లిమిటెడ్'గా మారింది. సిబ్బంది సంఖ్య పెరిగింది.

వంశపారంపర్యంగా వస్తున్న వైద్యశాస్త్రానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుతూ ఆయన కుమారులు ద్విభాష్యం వెంకట శ్రీరామమూర్తి గారు చింతలూరు, వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం ఉత్పత్తులను మరింత విస్తృతం చేశారు. వంశపారంపర్యంగా వస్తున్న వైద్య విద్యతోపాటు వైద్య విద్వాన్, వైద్య ప్రచారక్‌లలో డిప్లమో చేసిన శ్రీరామమూర్తి గారు, 35 సంవత్సరాలపాటు ఆయుర్వేద చికిత్సలో అనుభవంతో తనదైన శైలిలో వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయానికి అగ్రస్థానాన్ని తెచ్చి పెట్టారు. సంస్థను ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ స్థాయి నుండి లిమిటెడ్ స్థాయికి చేర్చడంతోపాటు ప్రతిష్ఠాత్మకమైన ISO 9001 - 2000 సర్టిఫికేట్‌ను, గుడ్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ ప్రాక్టీసెస్ (GMP) సర్టిఫికేట్‌ను ఆయుర్వేద రంగంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మొట్టమొదట సాధించిన సంస్థగా వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయాన్ని అభివృద్ధి పరిచారు.

దేశీయంగానే కాకుండా విదేశీయంగా కూడా వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం ఉత్పత్తుల వినియోగం ఊపందుకుంది. దాంతో టర్నోవరు కోట్లకు చేరుకుంది. జర్మనీ, అమెరికా తదితర దేశాలలో వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం మందులకు మంచి గిరాకీ ఉంది.



శ్రీ ద్విభాష్యం వేంకట శ్రీరామమూర్తి గారు
ఛైర్మన్ & మేనేజింగ్ డైరక్టర్
వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం లిమిటెడ్
చింతలూరు - 533232. సెల్: 99490 32577

మొదట్లో అయిదు బ్రాంచీలతో ప్రారంభమైన వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం నేడు ఆంధ్రప్రదేశ్, తమిళనాడు రాష్ట్రాలలో 215కి పైగా బ్రాంచీలతో, స్టాకిస్టులు, డీలర్లతో బలమైన పంపిణీ వ్యవస్థ కలిగి ఉంది. శ్రీరామమూర్తి గారి కార్పొరేట్ తరహా వ్యూహాల అమలుతో వ్యాపారం మరింత విస్తరించింది. అన్ని విభాగాలనూ కంప్యూటరీకరించారు.

సొంతంగా రిసెర్చ్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ వింగ్

భారత ప్రభుత్వం మినిస్ట్రీ ఆఫ్ సైన్స్ & టెక్నాలజీ, డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ సైంటిఫిక్ & ఇండస్ట్రియల్ రిసెర్చ్, న్యూఢిల్లీ వారు అత్యున్నతా ప్రమాణాలతో ఆయుర్వేద ఔషధాలను అందిస్తున్న వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయానికి సొంతంగా పరిశోధన మరియు అభివృద్ధి నిమిత్తం యూనిట్‌ను నెలకొల్పుకునేందుకు పర్మిషన్ ఇచ్చారు. దేశంలో 12 సంస్థలకు మాత్రమే ఈ విధంగా అనుమతి దక్కితే వాటిలో ఈ వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం ఒకటి.

అత్యాధునిక పరికరాలతో మైక్రోబయాలజీ లేబొరేటరీ ఉన్న ఆయుర్వేద సంస్థ ఇదొక్కటే.

పలు రకాల పరిశోధనలతో కొత్త ఔషధాలను కనుగొనడమే కాకుండా వాటికి పేటెంట్ హక్కులను కూడా సాధించింది ఈ వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం. దీనిపై ద్విభాష్యం శ్రీరామమూర్తి గారు మాట్లాడుతూ ఆయుర్వేద రంగంలో ఇన్ని పేటెంట్లు సాధించిన సంస్థ మరొకటి లేదన్నారు. కాలేయ సంబంధ వ్యాధులకు మందును తయారుచేస్తున్నామని, మధుమేహ రోగులకు అత్యుత్తమ ప్రయోజనాన్ని అందించే ఔషధాన్ని రూపొందించామని,

కీళ్ళ వ్యాధులను సమర్థవంతంగా నియంత్రించగల మందులు తమవద్ద ఉన్నాయన్నారు. తమ పరిశోధన విభాగం మరిన్ని ఔషధాల తయారీపై వాటి పేటెంట్ల విషయమై నిమగ్నమై ఉందన్నారు. హైదరాబాద్‌లోని ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ కెమికల్ టెక్నాలజీ, లక్నోలోని నేషనల్ బొటానికల్ రిసెర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లతో పాటు వివిధ పరిశోధన సంస్థలతో ఆయుర్వేద నిలయానికి అనుబంధం కలదు.

విలువలే ముఖ్యం

ప్రజలకు నాణ్యమైన ఔషధాలను అందించడమే లక్ష్యంగా ఆదినుంచీ కూడా వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం ముందుకు సాగుతోంది. ఎక్కడా రాజీ పడకుండా ప్రజలకు నాణ్యతతో కూడిన ఔషధాలను అందిస్తోంది. వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయంలో ఔషధాల తయారీకి ఏటా 15 కిలోల వరకు బంగారం, 60 కిలోల వెండి, 100 కిలోల వరకు పగడాలు, 50 కిలోల మంచిముత్యాలు వినియోగిస్తారు. సంస్థ తయారుచేసే దాదాపు 26 రకాల ఔషధాల్లో బంగారాన్ని కలుపుతారు. ఇక ఔషధాల తయారీకి కావలసిన మొక్కలను పంజాబ్, కాశ్మీర్, హిమాచల్‌ప్రదేశ్ మరియు రంపచోడవరం, మారేడుమిల్లి తదితర అటవీ ప్రాంతాల నుంచి కాంట్రాక్ట్ కల్టివేషన్ (ముందుగానే సొమ్ము చెల్లిస్తే కావలసిన మొక్కలను పెంచి అందజేయడం) పద్ధతిలో సేకరిస్తారు. ఇలా సేకరించిన వనమూలికలను శాస్త్రీయ పద్ధతిలో యంత్రాల సహాయంతో గ్రైండర్స్ ద్వారా, చేతులతోనూ చూర్ణం చేస్తారు. భారత ప్రభుత్వం ఆమోదించిన ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉంటేనే ప్యాకింగ్ చేసి మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేస్తారు.

ప్రజలు సంస్థపై పెట్టుకున్న నమ్మకాన్ని కాపాడుకుంటూ, నాణ్యమైన ఔషధాలను అందిస్తూ, తయారీ వ్యయం తగ్గితే ఔషధాల ధరను కూడా తగ్గిస్తూ, విలువల పరంగా ఎంతో ఔన్నత్యాన్ని చాటుకుంటోంది ఈ నిలయం. 1969లో భారత ప్రభుత్వం బంగారం మీద కంట్రోలు విధించింది. అప్పట్లో వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం వివిధ ఔషధాల్లో ఏటా ఆరుకిలోలకు పైగా బంగారాన్ని వాడేవారు. కొనుగోలుకు ప్రభుత్వం నుంచి ప్రత్యేక అనుమతి రావడంలో కొంత ఆలస్యం జరిగింది. అనుమతి అందేవరకూ ఔషధాల్లో బంగారాన్ని కలపడం కుదరలేదు. దీనివల్ల ఔషధ గుణంలో లోపం ఉండదు కానీ పూర్తిస్థాయి సామర్థ్యాన్ని చూపలేదు. ఆ సమయంలో 'బంగారం కలపని ఔషధం' అని అట్టమీద స్పష్టంగా ముద్రించేవారు. తయారీ వ్యయం తగ్గింది కాబట్టి, ఔషధాల ధరల్ని కూడా తగ్గించారు. విలువలకు సంస్థ ఏమేరకు కట్టుబడి ఉందో చూపే ఘటన ఇది. ఈ విశ్వసనీయతే 93 సంవత్సరాలుగా సంస్థను కాపాడుతోంది. ఈ సంస్థ ఆధ్వర్యంలోనే ఆయుర్వేద ఆరోగ్యప్రదాత "ధన్వంతరి" దేవాలయం నిర్మించబడి నిర్వహించబడుతుంది. ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఏకైక ధన్వంతరి దేవాలయం.

ఆయుర్వేద ఔషధాల్లో చ్యవనప్రాశకు చాలా గిరాకీ ఉంది. ఇండ్యూక్డ్ కపుల్ ప్లాస్మా స్పెక్ట్రోమీటర్ ద్వారా పరీక్షించబడి భారతదేశంలోనే నెంబర్ వన్ ఔషధంగా వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం చింతలూరు వారి 'చ్యవన్‌ప్రాశ' పేరెన్నికగన్నది. సంవత్సరంపాటు నిలువుండే దీన్ని వాడితే ఆయాసం, దగ్గు, ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం పూర్తిగా నిర్మూలించవచ్చు.

అదేవిధంగా దేశీ వయాగ్రా పేరుతో పలు సంస్థలు లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచే మందుల్ని విక్రయిస్తూ, రెచ్చగొట్టే ప్రకటనలతో ప్రజల దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నా, వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం మాత్రం తన సాంప్రదాయ మార్గాన్ని వీడలేదు. ఎలాంటి ప్రచారార్భాటాలకూ పోలేదు. నిజానికి వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం తయారుచేసే సిద్ధమకర ధ్వజం, పూర్ణచంద్రోదయం, వసంత కుసుమాకరం తదితర ఔషధాలు పేరెన్నికగలవి.

నాణ్యతకు పెద్దపీట

సంస్థ తయారుచేసే ఔషధాల్లో అతి ఖరీదైనది మహాకనక సింధూర రసం. గ్రాము ధర రూ. 921 పలికే ఈ మందును క్షయవ్యాధిగ్రస్తులకు సిఫార్సు చేస్తారు. వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం తయారుచేసే అన్ని ఉత్పత్తుల్లోనూ 'వసంత కుసుమాకరం' బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. దీన్ని మధుమేహ రోగులకు వాడతారు.

పలువురు ప్రముఖులూ వినియోగదారులే

1983 నుండి 89 వరకు కీ॥శే॥ నందమూరి తారక రామారావు గారు వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయంలో తయారైన మందులు, ఔషధాలనే వినియోగించేవారు. నేడు సినీనటులు కృష్ణ, కృష్ణంరాజు, అశ్వినీదత్, స్వర్గీయ రావు గోపాలరావు, తదితర పలువురు ప్రసిద్ధ సినీనటులు మరియు మాజీ ముఖ్యమంత్రి రోశయ్య గారు, ప్రస్తుత ఉపముఖ్యమంత్రి కె.ఇ. కృష్ణమూర్తి, ప్రముఖ రాజకీయ నాయకులు మరియు భారతదేశంలో ఉన్న ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తలు ఈ వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం ఔషధాలనే వినియోగిస్తున్నారు.

లెక్కలేనన్ని పురస్కారాలు

వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం అందుకున్న సత్కారాలు, పురస్కారాలు ఇన్నీ అన్నీ కావు. 2001లో తమ ఉత్పత్తులలో అత్యంత నాణ్యతాప్రమాణాలు పాటిస్తున్నందుకుగాను ఇండియన్ మెడికల్ & హోమియోపతి, 2002లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వారిచే విశిష్ట పురస్కారం లభించింది. పరిశోధన మరియు అభివృద్ధిలో ఆధునిక పద్ధతులు పాటిస్తున్నందుకుగాను FAPCCI నుండి అవార్డు లభించింది.

భారత పరిశ్రమలసమాఖ్య (CII)లో సభ్యత్వం పొందిన ఏకైక ఆయుర్వేద సంస్థగా వేంకటేశ్వర ఆయుర్వేద నిలయం గుర్తింపు పొందింది. అదేవిధంగా FICCI (Federation of Indian Chambers of Commerce and Industries)లో సభ్యత్వం పొందింది. భారత ప్రభుత్వ ఆధీనంలో గల నేషనల్ లేబరేటరీస్‌లలో ఒకటైన IICT (ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ కెమికల్ టెక్నాలజీ) హైదరాబాద్ వారితో ఈ సంస్థ తయారుచేసే ఔషధాలకు నాణ్యత, స్వచ్ఛతలను మరింత శాస్త్రీయంగా మెరుగుపరిచేందుకు తోడ్పాటు లభించింది.

ఔషధాల తయారీతోపాటూ పేటెంట్

2010లో జీవితాన్ని నిర్వీర్యం చేసే మధుమేహాన్ని నివారించేందుకు, వ్యాధి తీవ్రత నుంచి బయటపడేందుకు తొమ్మిదేళ్ళపాటు శాస్త్రీయ పరిశోధనలు చేసి తయారుచేసిన VK4 DIACON కు ప్రభుత్వ పేటెంట్‌తోపాటు ట్రేడ్‌మార్క్ కూడా లభించింది. ఈ ఔషధం ప్యాంక్రియాస్‌ను ఉత్తేజపరిచి షుగరు వ్యాధిని అదుపు చేయడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాకుండా మధుమేహం వలన కిడ్నీ, లివర్, హార్ట్‌లకు వచ్చే వ్యాధులను సమూలంగా అరికట్టడానికి దోహదపడటమే కాకుండా షుగరు వ్యాధిగ్రస్తులకు వచ్చే నీరసాన్ని పూర్తిగా నివారిస్తుంది మరియు పైల్స్‌కు అద్భుతంగా పనిచేసే హీమోలాక్స్, కుటుంబ సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగించే వేదాశ్వ మొదలగువాటికి పేటెంట్ వచ్చాయి. ఇవే కాకుండా పేటెంట్స్ వచ్చిన ఉత్పత్తులు మరియు పేటెంట్స్ రాబోవు ఉత్పత్తులు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఈ సందర్భంగా ఆయుర్వేదాన్ని రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందని శ్రీరామమూర్తి గారు అన్నారు.

చివరగా ఆయన మాటల్లో చెప్పాలంటే 'శాస్త్రీయత, స్వచ్ఛత, నాణ్యత... మూడు తరాల మా విజయసూత్రాలు. ఆ విషయంలో ఇసుమంతైనా రాజీ లేదు' అని అన్నారు. ఆయుర్వేద నిలయం ఎండి శ్రీరామమూర్తి గారి గదిలో అడుగు పెట్టగానే మనకు కనిపించే **'క్వాలిటీ ఫస్ట్...లాస్ట్..ఫరెవర్'** అనే మాటలు ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తాయి.



సీరియల్

ప్రఫుల్‌కి యాక్సిడెంట్ అయిందనేసరికి నోట మాటలేకుండా నిశ్చేష్టురాలయిపోయింది శర్మిష్ఠ. అంతలో బెనర్జీ నుంచి అవనీష్‌కి కూడా సమాచారం అందింది. అవనీష్ బైక్ తీశాడు.

అతనితోపాటు శర్మిష్ఠ కూడా హాస్పిటల్‌కి బయల్దేరింది.హాస్పిటల్‌కి వెళ్ళేసరికి యూనివర్సిటీ స్టూడెంట్స్ చాలామంది పోగైవున్నారు.అందరూ వాళ్ళల్లో వాళ్ళే మాట్లాడుకుంటూ ఉన్నారు. ప్రఫుల్ చాలామందికి తెలియదు.

పరదేశీ ప్రేమ కథ

కానీ అతని ఫోటో వాట్సప్‌లో చూసినవాళ్ళందరికీ అతను తమకు తెలిసినవాడే అన్న ఫీలింగ్‌లో ఉన్నారు.'అరే ఎంతదారుణం జరిగింది' అంటూబాధపడ్డారు. శర్మిష్ఠను వెంటబెట్టుకుని బెనర్జీ దగ్గరకు వెళ్ళాడు అవినీష్. వాళ్ళిద్దరూ మాట్లాడుకుంటూ ఉంటే కర్చీఫ్ తీసుకుని కళ్ళు తుడుచుకుంటూ ఒక పక్కగా నిల్చుంది శర్మిష్ఠ.

ఆమె దగ్గరికి సోహిణి ఇంకా నందిని వాళ్ళంతా వచ్చారు. వాళ్ళను చూసి ఆమెకు దుఃఖం ఆగలేదు. సోహిణి భుజం మీద తలపెట్టి వెక్కివెక్కి ఏడ్చింది శర్మిష్ఠ. దత్తు అదంతా చూశాడు. ఈ సీన్ బిప్లవ్ చూడడంవల్ల ప్రయోజనం లేదు అనుకున్నాడు.

శర్మిష్ఠతో పాటు అక్కడ ఉన్న ఆడపిల్లలు కూడా కళ్ళనీళ్ళు పెట్టుకున్నారు. ప్రఫుల్‌కి ఇలాంటి పరిస్థితి ఏదో రాబోతుందని ముందే ఊహించి భయపడిన సోహిణి, అతను తనమాట విని ఉంటే బాగుండేది అని బాధపడింది.

శర్మిష్ఠను బాధపెట్టినట్లవుతుందని తనతో మాట్లాడటానికి సంకోచించాడని, తన హెచ్చరికను పెడచెవిన పెట్టడానికి కూడా అదే కారణం అని తనలో తానే చాలా ఫీలయింది.

ఆడపిల్లలు కన్నీళ్ళు పెట్టుకుంటుంటే అవనీష్ వాళ్ళని ఓదార్చాడు. "మీరంతా ఇక్కడ ఎందుకు మీ క్లాసులకు వెళ్ళండి, ప్రఫుల్ విషయం డాక్టర్లు చూసుకుంటారు. ఇక్కడే ఉండి బాధపడటంవల్ల ఈ వాతావరణం మరింత హెవీ కావడం తప్ప ఏం ప్రయోజనం లేదు.

వెళ్ళండి, క్లాసులకు వెళ్ళండి, లేదా ఇళ్ళకు వెళ్ళిపోండి. రేపు వచ్చి చూద్దురుగాని నలభై ఎనిమిది గంటలు గడిస్తేగానీ పరిస్థితి సరిగా అంచనా వేయలేమని చెప్తున్నారు" అంటూ వాళ్ళని అక్కడ నుంచి పంపేశాడు అవినీష్.

శర్మిష్ఠతో మాట్లాడాలని ఆమె స్నేహితులు ప్రయత్నించారు. కానీ ఆమె "నన్ను కొంచెం ఒంటరిగా వదిలెయ్యండి, ప్లీజ్" అనటంతో వాళ్ళంతా కలిసి వెళ్ళిపోయారు.

సోహిణి హాస్టల్‌లో ఉంటుంది. ఆమె తండ్రి కోల్‌కతాలో పేరుమోసిన ఆర్థోపెడీషియన్. ఆమె తల్లి ఇ.ఎన్.టి. డాక్టర్. ఆమె వాళ్ళకు ఒక్కగానొక్క కూతురు. ఆమె బంధువులు పెద్ద పెద్ద ఉద్యోగాలలో ఉన్నారు. సోహిణి రూమ్‌కి వెళ్ళారు స్నేహితులందరూ. జరిగిన దారుణం గురించే మాట్లాడుకుంటూ గడిపారు. అక్కడున్నవారెవ్వరూ క్లాసులకు వెళ్ళలేదు.

ఆఫీస్ రికార్డుల నుంచి ప్రఫుల్ ఇంటి అడ్రస్, కాంటాక్ట్ నెంబర్స్ తెప్పించాడు బెనర్జీ. ప్రఫుల్ తల్లిదండ్రులకు యాక్సిడెంట్ విషయం తెలియచేశాడు. వాళ్ళు ఉన్నపళంగా హైదరాబాద్ నుంచి కోల్‌కతాకి ఫస్ట్ అవైలబుల్ ఫ్లైట్‌లో బయల్దేరుతామన్నారు.

కోల్‌కతా నుంచి శాంతినికేతన్‌కి కార్‌లో వస్తారు. సుమారు నాలుగు గంటలు పడుతుంది వాళ్ళకి.

"రాత్రికి వస్తారు వాళ్ళు" అన్నాడు బెనర్జీ అవ



జరిగిన కథ (10)

పి.జి. అకామిడేషన్‌కి వుండే నిబంధనలు, షరతులు ప్రఫుల్‌కి చెబుతాడు అవినీష్.

గది చూడడానికి ప్రఫుల్, శర్మిష్ఠ డాబాపైకి వెళ్తారు . గదిలోకి వెళ్ళడంతోనే శర్మిష్ఠని చేయి పట్టుకులాగుతాడు ప్రఫుల్.

ప్రఫుల్, అవినీష్ ఇంటికి వెళ్ళాడని బిప్లవ్‌కి చెబుతాడు దత్తు. ఈ సంగతి నిజమేనా అని అడుగుతాడు బిప్లవ్. సోహిణితో మాట్లాడడం శర్మిష్ఠకు ఇష్టం వుండదని గ్రహిస్తాడు ప్రఫుల్.

గొర్తి శ్రీనివాస రావు

నీష్‌తో. "పెంట్‌హౌస్ ఎలాగూ అతనికే ఇచ్చాము. అందులో పెడతాము. వాళ్ళ గురించి ఏమీ ఫరవా లేదు, నేను చూసుకుంటాను" అన్నాడు అతను.

డాక్టర్లు నిర్విరామంగా నాలుగుగంటలపాటు అతనికి శస్త్రచికిత్స చేశారు. అనస్థీషియాలో ఉన్న ప్రఫుల్ మనసుమాత్రం విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి తిరస్కరిస్తోంది. నిరంతరాయంగా అతని శరీరాన్ని కదపాలని ప్రయత్నిస్తూనే ఉంది.

కనీసం కళ్ళు విప్పాలని నోరుతెరిచి మాట్లాడాలని చూస్తూనే ఉంది. అతని చెవులు మాత్రం ప్రతిశబ్దాన్నీ స్పష్టంగా వింటూ అతనికి బాహ్యప్రపంచంతో లింక్ తెగిపోకుండా కాపాడుతూనే ఉన్నాయి.

అతనికి శస్త్రచికిత్స చేస్తున్న డాక్టర్ సేన్‌గుప్తా తన తోటిడాక్టర్స్‌తో కామెంట్ చేశాడు "అమేజింగ్ విల్‌పవర్ ఇతనిది.ఇతని బాడీ మత్తులో ఉన్నాచక్కగా సహకరిస్తోంది. తను బాగవ్వాలనే స్థిరనిశ్చయంతో ఉన్నట్లున్నాడు ఇతను".

"నిజమే డాక్టర్.నేను చాలా కేసులు చూశానుగానీ ఇంత ఎనర్జిటిక్ రియాక్షన్స్ బాడీ ప్రెజెంట్ చేయడం చాలా రేర్. మనిషి కోమాలో ఉన్నట్లు బ్రెయిన్ యాక్టివిటీ చూస్తే తెలుస్తుంది.

కానీ ఆ మనసు ఏదో సింగిల్ పాయింట్ అజెండా పెట్టుకున్నట్లు ఈ బాడీని ప్రతికూల పరిస్థితులను తట్టుకోమని ఆదేశిస్తున్నట్లుంది" అన్నాడు అనస్థీషిస్ట్ ప్రమోద్‌కుమార్.

"నాకు తెలిసి ఇతనికి ఏదో స్ట్రాంగ్ డిజైర్ ఉండి ఉంటుంది. అందుకే ఇతను ఇంతగా ఫైట్ చేస్తున్నాడు. నా అనుమానం నిజమైతే ఇతనికి మన మాటలు కూడా వినిపిస్తూ ఉంటాయి" అన్నాడు అతని వైటల్ పెరామీటర్స్ చెక్ చేస్తున్న



ఓ చెత్త లారీతో ప్రఫుల్ తొక్కుతున్న సైకిల్‌కి యాక్సిడెంట్ చేయిస్తాడు దత్తు. దగ్గర్లోవున్న ఓ హోమ్‌గార్డ్ ప్రఫుల్ లారీ టైర్ల కిందపడకుండా ఇవతలకు లాగి రక్షిస్తాడు. అయినా ప్రఫుల్ తలకు తీవ్రంగా గాయం అవుతుంది.

హాస్పిటల్లో జాయినైన ప్రఫుల్‌ని చూసేందుకు బెనర్జీ, ఇంకొందరు స్టూడెంట్స్ వెళ్తారు. తను తప్పు చేశానేమోనన్న భావన బిప్లవ్‌లో మొదలవుతుంది. ఇక జరగబోయేది చదవండి.

కార్డియాలజిస్ట్ త్రివేది.

"యస్" అన్నాడు సర్జన్ సేన్ గుప్తా.

"ఇతని పేరు ఏంటి" అడిగాడు సిస్టర్‌ని.

"ప్రఫుల్ డాక్టర్" అంది ఆమె.

"ఓకె. ప్రఫుల్ బాబూ, మీరు చాలా త్వరగా కోలుకుంటారు. అందులో సందేహం లేదు. మీకు మేము మైనర్ సర్జరీస్ కొన్ని చేశాము. బాడీలోని ఆర్గాన్స్ అన్నీ చక్కగా పనిచేస్తున్నాయి. ఒకటి రెండు చిన్న చిన్న ఫ్రాక్చర్స్ ఉన్నాయి. అవి పెద్దగా ఇబ్బందిపెట్టవు. త్వరగానే హీల్ అవుతాయి. మా మాటలు మీకు వినిపిస్తూ ఉంటే మాకు ఏదైనా సిగ్నల్ ఇవ్వండి. ఓకే" అన్నాడు సర్జన్ సేన్‌గుప్త.

వాళ్ళ సంభాషణ అంతా జాగ్రత్తగా ఫాలో అవుతున్న ప్రఫుల్‌కి వాళ్ళు తనకు చక్కగా తన బాడీ పరిస్థితి గురించి వివరించడం చాలా ఆనందం కలిగించింది. అయితే ఒక డాక్టర్ అడిగినట్లు వాళ్ళకి తను వింటున్నాను అనేది ఎలా తెలియచేయడం. ఎలా తెలియచేయడం. ఎలా, ఎలా...

ఉన్నట్లుండి అతని వైటల్స్ చూస్తున్న కార్డియాలజిస్ట్ త్రివేది అన్నాడు, "అటు చూడండి అతని కుడి చేతి బొటనవేలు కదుపుతున్నాడు" అన్నాడు.

అందరూ అటు చూశారు. తన బొటన వేలిని థమ్స్ అప్ గుర్తుగా చూపడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు ప్రఫుల్. అది చూసి వాళ్ళంతా సంభ్రమాశ్చర్యాలకు గురయ్యారు.

"మై గాడ్! అన్‌బిలీవబుల్. అమేజింగ్" అంటూ తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. "డాక్టర్ బ్రెయిన్ యాక్టివిటీ స్టార్ట్ అయింది" అంది సిస్టర్.

"గుడ్. ప్రఫుల్ బాబు మీరు త్వరగా కోలుకుంటారు. గుడ్ లక్" అంటూ తమ చికిత్సను కంటిన్యూ చేశాడు డాక్టర్ సేన్‌గుప్త.

దత్తు హాస్పిటల్ నుంచి తిరిగి వెళ్తుంటే అలోక్ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. కాల్ ఆన్సర్ చేసిన దత్తుతో "ఎక్కడున్నావు. ఒకసారి అర్జెంట్‌గా కలవాలి" అన్నాడు అలోక్.

"వస్తున్నా. నువ్వు రూమ్‌లోనే ఉన్నావా?" అడిగాడు దత్తు. "ఉన్నాను" అన్నాడు అలోక్.

దత్తు హాస్టల్‌కి వెళ్ళి తన రూమ్‌కి వెళ్ళి బిప్లవ్ ఇచ్చిన డబ్బు తీసుకుని అలోక్ రూమ్‌కి వెళ్ళాడు.

"రా, రా నీకోసమే చూస్తున్నా" అన్నాడు అలోక్.

"పని పూర్తిగా అవ్వలేదు. మీవాడు మధ్యలో ఫెయిల్ అయ్యాడు. కాని నీకు ప్రామిస్ చేసిన డబ్బు అంతా ఇదిగో" అంటూ తను తెచ్చిన డబ్బు ఉన్న పోలిథిన్ కవర్ అలోక్ చేతిలో పెట్టాడు.

అది తీసి ఓపెన్ చేసి ఒకసారి అరచేతిలో పెట్టుకుని బరువు తూచాడు అలోక్. తర్వాత, "ఎంత" అడిగాడు. అది ఎంత ఉందో చెప్పాడు దత్తు.

"సరిపోదు" అన్నాడు అలోక్.

"ఏం ఎందుకని?" అన్నాడు దత్తు.

"లారీ వాడు చాలా రిస్క్ తీసుకున్నాడు. ఇక కొద్దిరోజులపాటు బయట తిరగడానికి కుదరదు వాడికి. వాడిని వెంట తరిమారు కొందరు. కొందరు వాళ్ళ మొబైల్‌లో ఫొటోలు తీసుకున్నారు.

ఆ హోమ్‌గార్డు వాడిని ట్రేస్ చెయ్యమని కొన్ని గుర్తులు చెప్పాడు పోలీసులకు. ఈ కేసులో చాలా మంది ఇన్‌వాల్వ్ అయ్యారు. అందరికీ ఇవ్వాలంటే ఇది సరిపోదు" అన్నాడు తన చేతిలో ఉన్న డబ్బుని టేబుల్ మీదకు విసిరి కొడుతూ.

"ఏమో అవన్నీ నాకు తెలియదు. మన ఒప్పందం ప్రకారం ఇంతే వస్తుంది నీకు" అన్నాడు దత్తు ఇంకా కేర్‌లెస్‌గా.

"అలా కాదులే. దీని వెనుక నీ ఫ్రెండ్ ఉన్న విషయం తెలుసు నాకు. మీవాడిని అడిగి డబ్బులు పట్టుకురా" అన్నాడు అలోక్.

"దీని వెనుక ఎవరున్నారు అనేది నీకనవసరం. అసలు మనమధ్య ఒప్పందం జరిగింది. అది మన మధ్యే ఉండాలి. దీన్ని మరెక్కడికో తీసుకెళ్ళాలి అనుకోకు" అన్నాడు దత్తు సీరియస్‌గా.

"ఏంటి సాయం కావాలి అన్నప్పుడు బతిమిలాడావు. ఇప్పుడు గొంతు లేపుతున్నావు. మీమీ సమస్యలు పరిష్కారాల కోసం ఎంతకైనా తెగిస్తారు కానీ మీ చేతికి మట్టి అంటుకోకూడదు. దానికి మాలాంటి బకరాలు కావాలి. డబ్బుతో మమ్మల్ని కొనేయొచ్చని, డబ్బులు ఇస్తే దేనికైనా మేం సిద్ధం అని మీ నమ్మకం. నిజమే! మేం డబ్బులకోసం ఏ పనైనా చేస్తాం. అది మరచిపోకు" అన్నాడు అలోక్.

"అంటే బెదిరిస్తున్నావా?" అడిగాడు దత్తు మేకపోతు గాంభీర్యంతో. అతని మనసులో కొద్దిగా భయం ప్రవేశించింది.

"బెదిరించడమేం లేదు ఇందులో. జరిగిందంతా పూసగుచ్చినట్లు పోలీసులకు చెప్పేస్తాను. ఆ లారీ డ్రైవర్ వెళ్ళి సరెండర్ అయిపోతాడు పోలీసులకు. అప్రూవర్‌గా మారిపోయి, నీ గురించి, నీ దోస్తుగురించి వాళ్ళకి నిజాలు చెప్తాడు. ఆ తర్వాత మిమ్మల్ని ఏం చేయాలో ఆ పోలీసులే నిర్ణయించుకుంటారు" అన్నాడు అలోక్ వెకిలిగా నవ్వుతూ.

మౌనంగా ఉండిపోయాడు దత్తు. అతని బెదిరింపు ఎంతవరకు లాజికల్ అనేది ఆలోచించలేదు.

పోలీసులకు ఏమైనా సమాచారం దొరికితే, అందులోను నేరం చేసిన లారీడ్రైవర్ ద్వారా, దాన్ని తమ దగ్గర పెట్టుకుని పోలీసులు ఎంతైనా తమతో ఆడుకోగలరని అతనికి తెలుసు. డబ్బు తీసుకుని తమకు కావల్సినపని గుట్టు చప్పుడు కాకుండా చేస్తాడని తాను వీడిని నమ్మాడు. ఇప్పుడు మొదటికే మోసం వచ్చేటట్లు

మూడునెలల కసరత్తు

పంజాబీ చిత్రాలతో ఉత్తరాది అభిమానులకు చేరువైన రుహానీ శర్మ 'చి.లసౌ.'లో అంజలి పాత్రతో దక్షిణాది వారి హృదయాలకు అతుక్కుపోయింది. సినిమా అంతా ఒకే ఒక్క డ్రెస్‌తో కనిపిస్తూ హృదయాలు దోచేయాలంటే గ్లామరే అక్కర్లేదని నిరూపించింది.

"అల్ట్రామోడరన్‌గా వుండే నా రూపం అంజలి పాత్రతో మారిపోయింది. బాగా కనెక్ట్ అయ్యాను. డైలాగులు బాగా నేర్చుకున్నాను.

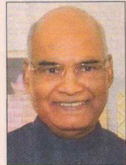
మూడునెలల కసరత్తు తర్వాత షూటింగ్‌కు పిలుపు వచ్చింది. ప్రివ్యూ చూస్తూ, నేనేనా ఇంత బాగా చేశానని అనుకుంటూ ఏడ్చేశా" అని వివరించింది రుహానీ.



చాలామంది సినీ ప్రముఖులు తమని తాము స్టార్స్‌గా భావించుకుంటారు... అందుకనే వారి ప్రవర్తన వింతగా వుంటుంది. -జాన్ అబ్రహం, నటుడు

ఉంది. తమని బ్లాక్ మెయిల్ చేసి డబ్బు పిండాలనుకుంటున్నాడు. అది ఇంతటితో ఆగుతుందా?!

"ఏంటి అలోక్? నువ్వు స్నేహితుడి వని నీ సాయం కోరితే నువ్వు ఇలా మాట్లాడుతున్నావు?" కొంచెం బాధగా అన్నాడు దత్తు. "నేనేం అన్‌రీజనబుల్‌గా మాట్లాడటం లేదు. ఆ సమయానికి అక్కడ ఆ హోమ్‌గార్డు లేకపోతే ఈ సమస్య వచ్చేది కాదు. అయినా ఆ



న్యాయస్థానంలో కేసుల వాయిదాను సాధారణ వ్యవహారంగా తీసుకున్నందునే పరిష్కారంలో జాప్యమవుతున్నది.
-రామనాథ్ కోవింద్, రాష్ట్రపతి

డ్రైవర్ కూడా మనిషేగా! వాడికి కూడా ఫ్యామిలీ ఉంది. వాడు బయట తిరగడానికి భయపడుతున్నాడు.

మరి ఈ నష్టం వాడు ముందు ఊహించలేదు కదా! దానికోసమని కొంత సాయం చేద్దాం వాడికి. అంతే" అన్నాడు అలోక్ తను అడిగిన ఎక్స్‌ట్రా డబ్బు న్యాయమే అని బిల్డప్ ఇస్తూ.

"నేను వెళ్ళి అడిగి చూస్తాను" అన్నాడు దత్తు.

"సరే" అన్నాడు అలోక్.

రాజీవ్‌గాంధీ ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్‌పోర్ట్ చేరుకున్నారు ప్రఫుల్ తల్లిదండ్రులు. కొల్‌కత ఫ్లయిట్‌కి ఇంకా రెండుగంటలు టైమ్ ఉంది. బోర్డింగ్ పాస్ తీసుకుని సెక్యూరిటీ చెక్ కంప్లీట్ చేసుకుని తమ ఫ్లయిట్ డిపార్చర్ అయ్యే గేట్ దగ్గర వెయిట్ చేస్తూ కూర్చున్నారు.

మాటిమాటికి "మన ప్రఫుల్ బాగానే ఉంటాడు కదూ! వాడికేం కాదుకదా" అని అడుగుతూనే ఉంది భారతి. కళ్ళు మూసుకుని భగవంతుడిని అదేపనిగా ప్రార్థిస్తున్న మదన్‌మోహన్, కళ్ళుతెరిచి "బాగానే ఉంటాడు భారతీ. మనవాడికి ఏంకాదు. నిజంగా ఏం కాదు" అంటూ అనునయిస్తూనే ఉన్నాడు.

తన దుఃఖం పక్కవాళ్ళకు ఇబ్బంది కరరీతిలో బైటపెట్టకూడదని గొంతులో కుక్కుకుంటుంది గాని గట్టిగా అరిచి ఏడవాలని ఉంది ఆమెకు.

శాంతినికేతన్‌కి వెళ్ళు అని తనే బలవంతపెట్టింది. అక్కడకు కాకుండా ఏ ఢిల్లీకో వెళ్ళినా బాగానే ఉండేది.లేదా పారిస్‌కి వెళ్తానని కూడా అన్నాడు బిడ్డ, అటు పంపించినా బాగానే ఉండేది.

తనకు శాంతినికేతన్ అంటే ఉన్న అభిమానాన్ని వాడిమీద రుద్దాలని చూసింది. ఒక్కగానొక్క కొడుకు.

ప్లాస్టిక్ ఇండస్ట్రీ ఉంది వాళ్ళకి. ఇద్దరూ కలిసి కష్ట పడతారు తమ బిజినెస్ అభివృద్ధి చేయడానికి.

ప్రొడక్షన్ మదనమోహన్ చూసుకుంటాడు. మార్కెటింగ్ భారతి చూసుకుంటుంది.ఎంత తిన్నా తరగనంత ఆస్తి కూడబెట్టారు తామిద్దరూ. వాడికి ఉపయోగపడకపోతే ఇక ఏం చేసుకుంటారు. అనేకరకాల ఆలోచనలతో మనసంతా పరిపరివిధాలుగా పరిభ్రమిస్తుంది.

ఆమె ముఖం చూసిన మదన్ మోహన్‌కి ఆమె చాలా నీరసంగా ఉందనిపించింది. వెంటనే వెళ్ళి రెండు కాఫీలు తెచ్చి ఆమెకి ఒకటి ఇచ్చాడు. కాఫీ తాగిన తర్వాత కొద్దిగా ఆమె ఆలోచనలు పాజిటివ్‌గా వెళ్ళడం మొదలుపెట్టాయి.

మనసును దైవంపై లగ్నంచేసి తన ప్రఫుల్‌కి ఏమీ కాకుండా కాపాడమని మౌనంగా ప్రార్థిస్తూ కూర్చుంది.

ఫ్లయిట్ బోర్డింగ్ స్టార్ట్ అయ్యాక వెళ్ళారు. రెండు గంటల్లో కోల్‌కతా ఎయిర్‌పోర్ట్‌కి చేరుకున్నారు.

వాళ్ళ బ్యాగ్‌లు వాళ్ళతోనే ఉన్నాయి. అందుకే లగేజికోసం వెయిట్ చేయవసరం కలగలేదు.బయటకు రాగానే వాళ్ళకోసం ట్రావెల్స్‌నుంచి కార్ రెడీగా ఉంది.దాన్ని వాళ్ళ మేనేజర్ బుక్‌చేశాడు. కార్ ఎక్కి కూర్చున్నారు.

శాంతినికేతన్‌వైపుకి కారు వేగంగా సాగిపోయింది.

దత్తు అక్కడనుంచి కాళ్ళీడ్చుకుంటూ బిప్లవ్ రూమ్‌కి వెళ్ళాడు. అక్కడ బిప్లవ్ ఒక్కడే ఉన్నాడు. మామూలుగా అతని రూమ్ దగ్గర కనబడే స్నేహితులు ఒక్కళ్ళు కూడా లేరు. ఎందుకని ఒక్కడూ లేడు. ఆ సౌబిక్ గాని, ప్రసేన్‌జిత్‌గాని ఎవరూ ఇక్కడకు రాలేదు ఎందుకని? లేక వచ్చి వెళ్ళిపోయారా? బిప్లవ్ కూడా డల్‌గా కూర్చుని ఉన్నాడు. జిమ్‌కి వెళ్ళాడో లేదో? కనీసం ఏమైనా తిన్నాడో లేదో?

"బిప్లవ్‌దా, మనవాళ్ళు ఎవరైనా వచ్చారా?" అడిగాడు దత్తు.

"ఎవరూ రాలేదు. వాళ్ళ ఫోన్లు ట్రై చేశాను. ఒక్కడూ ఆన్సర్ చేయలేదు. కొంచెంసేపు ఆగి చేస్తే అందరి ఫోన్లు స్విచ్ ఆఫ్ వస్తున్నాయి" అన్నాడు బిప్లవ్. ఆశ్చర్యపోయాడు దత్తు. ఏమై ఉంటుంది. వీళ్ళంతా కావాలని బిప్లవ్‌ని అవాయిడ్ చేస్తున్నారా? దానికి ఏం కారణం అయి ఉంటుంది?

"బహుశా ఎవరికి వారే ప్రఫుల్ యాక్సిడెంట్ కేసు అటూ ఇటూ తిరిగి బిప్లవ్ మెడకు చుట్టుకుంటుందని ఊహించినట్లున్నారు. బిప్లవ్‌తో ఉంటే అతని ఆప్త మిత్రులు కావడం వల్ల తమకు కూడా సమస్యలు ఎదురవుతాయని భయపడినట్లున్నారు. పోలీస్ కేసు అంటూ అవ్వకూడదుగాని ఐతే ఇబ్బందులు పడాల్సి వస్తుందని అందరూ తమతమ సేఫ్టీకి ప్రాధాన్యత ఇచ్చారులాగుంది. అందుకే బిప్లవ్‌కి దూరంగా ఉండాలని అనుకున్నట్లున్నారు" అనుకున్నాడు దత్తు.

"అలోక్ ముందు చెప్పిన అమౌంట్ మనం ఇచ్చేశాం. మనల్ని ఇంకా అడగాలని అనుకుంటున్నాడు అంటే అది అన్ ఎథికల్ కదా" అన్నాడు బిప్లవ్.

"ఆ మాటైతే బయటికి అన్నాడుగానీ అది అనగానే నాలుక కరుచుకున్నాడు. అనకుండా ఉండాల్సింది ఆ మాట. ఒక అమ్మాయి విషయంలో ముక్కూ మొహం తెలియని మనిషిని చంపేసినా ఫరవాలేదు అని తను అనుకున్నాడు.

అది ఎంతవరకు ఎథికల్ అనిపించుకుంటుంది. తన ఆవేశానికి ఆజ్యం పోశాడు ఈ దత్తు. వీడి బిహేవియర్ ఎంతవరకు ఎథికల్ అవుతుంది. అంతా కలిపి తన బ్యాడ్ టైమ్ అనుకోవాల్సిందే" అనుకుని మదనపడ్డాడు బిప్లవ్.

"సరే రేపు ఇస్తాను అని చెప్పు" అన్నాడు బిప్లవ్.

మొబైల్ తీసి అలోక్‌కి కాల్ చేసి అతను అడిగిన డబ్బులు రేపు ఇస్తానని చెప్పాడు దత్తు.

వెంటనే తిట్లు లంకించుకున్నాడు అలోక్. "ఏమనుకుంటున్నావు నువ్వు, నీ రాయల్ ఫ్రెండూనూ. ఒక పక్క లారీ డ్రైవర్ అల్లాడిపోతున్నాడు. బయట తిరగలేనని, పెళ్ళాం బిడ్డలను ఎలా పోషించుకోవాలి అంటున్నాడు. మీకేమో చీమ కుట్టినట్లు కూడాలేదు. ఉండు నేనే వచ్చి డైరెక్ట్‌గా మాట్లాడుతా నీ దోస్తుతో" అంటూ కాల్ కట్ చేశాడు.

దత్తు తన ఫోన్ వైపు బిప్లవ్‌వైపు మార్చిమార్చి చూసి బిక్క ముఖం పెట్టాడు. బిప్లవ్‌కి ఏం చేయాలో తోచలేదు. అసలు తన పేరు బయటకురాదు అన్నాడు ఈ దత్తు. శర్మిష్ఠకు తెలిస్తే తనను ఛీ కొడుతుంది అన్నాడు. ఇప్పుడు చూడు ఏమైందో.

తన ఇన్‌వాల్వ్‌మెంట్ గురించి యూనివర్శిటీ అంతా బాహాటంగా చర్చించుకునేలా చేస్తున్నాడు ఆ అలోక్. ఏంటిది ఇలా బెడిసి కొట్టింది అని తనను తాను తిట్టుకున్నాడు బిప్లవ్ కోపంగా.

అంతలో అలోక్ ఎవరితోనో ఫోన్ మాట్లాడుతూ వచ్చాడు. బయటకు గట్టిగా వినబడేలా అతను మాట్లాడుతూ ఉంటే గుండెలు పీచుపీచుమన్నాయి. "నువ్వు ఫోన్ పెట్టేయ్. నేను మాట్లాడి సెటిల్ చేస్తానులే, నువ్వు ఊరికే తొందరపెట్టకు. బయటకు వెళ్ళకు. నాకు తెలియకుండా ఎక్కడకూ పోవద్దు. అర్థమైందా" అంటూ ఆ కాల్ కట్ చేసి ఫోన్ జేబులో పెట్టుకుని బిప్లవ్‌ని పలకరించాడు.

"బిప్లవ్‌దా అంతా బాగానే ఉంది కదా!" అంటూ లోపలికి వచ్చాడు అలోక్. ఇబ్బందిగా చూశాడు దత్తు. బిప్లవ్ ముఖం చిట్లించాడు.

"సరే, దత్తు నీకు చెప్పాడు అనుకుంటా విషయం అంతా. అక్కడ ఆ లారీ డ్రైవర్ నుంచి నాకు ప్రెజర్ ఉంది. వెంటనే డబ్బులిస్తే వాడు సైలెంట్ అవుతాడు, లేదంటే నా చేతులలోఏమీ ఉండదు. తర్వాత నన్నేమన్నా నేను ఏమీ చెయ్యలేను. మళ్ళీ ముందే చెప్పలేదు అనవద్దు" అన్నాడు అతని శ్రేయోభిలాషిలా ఫోజ్ కొడుతూ.



భారతదేశంలో ముఖ్యమంత్రులు అందరూ ఎన్నికల మూడ్‌లోకి వచ్చారు. అందుకే ఎలా పడితే అలా మాట్లాడుతున్నారు.

-మేఘానంద్ దేశాయ్, ఆర్థికవేత్త

కొద్దిసేపు నిశ్శబ్దం రాజ్యమేలింది. బిప్లవ్ పేలడానికి సిద్ధంగా ఉన్న అగ్నిపర్వతంలా ఉన్నాడు. కాని కోపాన్ని ప్రదర్శించడంవల్ల ఒరిగేదేమీ లేదు.

పైగా చెయ్యకూడని పనిచేసి, క్రిమినల్ మైండ్ ఉన్న అలోక్‌గాడితో ఇన్‌వాల్వ్ అయ్యాడతను. ఇప్పుడు జాగ్రత్తగా డీల్ చెయ్యకపోతే డ్యామేజ్ తనకే.

మెర్సిడెస్ బెంజ్ వెళ్ళి చెత్త లారీకి డ్యాష్ ఇస్తే నష్టం బెంజ్‌కే. సాధారణ పరిస్థితిలో అయితే తను అలోక్‌తో డీల్ చేయకూడదు, కానీ వాడు డైరెక్ట్ అవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. అలాగని దత్తుపైన కూడా కోపం తెచ్చుకోలేడు. ఎందుకంటే అలోక్‌కి తనకు మధ్య దత్తు ఉండటం చాలా అవసరం.

అతను లేకపోతే మరెవరూ అలోక్‌ని హ్యాండిల్ చెయ్యలేరు. ఇలా ఆలోచించుకుంటూ కోపాన్ని బయటకు కక్కలేక తనలోకి దిగమింగుకుని టేబుల్ డ్రా తెరిచి దత్తు చెప్పిన సొమ్ము తీసి దత్తు చేతికి ఇచ్చాడు.

ఇంకా ఉంది



పాఠాలు కుదరవు

తప్పులనుంచి పాఠాలు నేర్చుకుంటారని సాధారణంగా అందరూ చెప్తుంటారు. కాని, పసివాడని నాజూకు అందాల శ్రియ శరణ్ మాత్రం ఇందుకు భిన్నంగా చెప్తున్నది. పైగా అలా చెప్తే తాను అబద్ధం ఆడినట్లేనంటున్నది.

"ఈ రంగంలో అలా నేర్చుకోవడమనేది సులువైన విషయం కాదు. కొన్ని చెడు చిత్రాలను మరవ లేము. అవి కెరీర్‌ని ప్రభావితంచేస్తాయి. నేను పుస్తకాలు బాగా ఎంచుకోగలను. కాని, స్క్రిప్టులు సరిగ్గా జడ్జి చెయ్యలేను" అంటున్నది. ఎన్ని అనుభవాలతో చెప్తున్నదో కదా!

మోకీలు మార్పిడిలో నవశకం - రోబోటిక్స్ తో మోకీలు మార్పిడి

వయస్సు పైబడే కొద్దీ ఒంటరితనం, తమ పనులు తాము చేసుకోలేకపోవడం ఎవ్వరినైనా భయపెట్టే విషయాలు. దురదృష్టవశాత్తు నేటి జీవనశైలిలో ఈ రెండింటితో బాధపడేవారిని ఎందరినో చూస్తున్నాం. మధ్యవయసు నుండే మొదలయిన కీళ్ళ అరుగుదల సమస్యలు మలి వయస్సులో మరింతగా వేధించడం మొదలుపెడతాయి. వయస్సు పైబడే కొద్దీ ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు, ఉన్న సమస్య మరింత తీవ్రమవడం జరుగుతుందే కాని రివర్స్ అవడం జరగదు. ఇంకా ఆలస్యమయ్యేకొద్దీ చికిత్స కూడా కష్టతరం అవడం, కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టడం జరుగుతూ ఉంటుంది. మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్స తప్పనిసరి అని సరియైన డాక్టర్ సలహా ఇస్తే ఇక ఆలోచించక తప్పదు.

వంద రకాలకు పైగా ఉండే కీళ్ళ నొప్పుల సమస్యలలో ఎక్కువగా మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్సకు దారితీసేది ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్, ఇంకొకటి రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్ . వయస్సు పైబడే కొద్దీ కీళ్ళు అరుగుదలకు గురై ఆస్టియో ఆర్థ్రయిటిస్‌తలెత్తితే, వయస్సు తో సంబంధం లేకుండా ఎక్కువగా స్త్రీలలో తలెత్తేది కీళ్ళవాతం(రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్). ఏ కారణం వల్లనయినా కొన్ని నెలలుగా మోకీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడుతూ, నాలుగు అడుగులు కూడా వేయలేని పరిస్థితులలో, నొప్పి నివారణ మాత్రలు అధికంగా వాడాల్సిరావడం, ఎక్స్ రే లేదా రక్త పరీక్షలలో మోకీలు అరుగుదలకు గురవుతున్నట్లు రిపోర్టులు చూపిస్తే తప్పనిసరిగా సర్జరి గురించి ఆలోచించాల్సి ఉంటుంది.



డా॥ అఖిల్ దాడి

ప్రముఖ మోకాలు కీలు మరియు తుంటి శస్త్ర చికిత్సా నిపుణులు - శ్రీకర హాస్పిటల్స్

Ph: 90 1000 3000, 040 4646 0000

అయితే సర్జరీ అనగానే ఎవరికైనా భయం కలుగుతుంది. కీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్స ఈ రోజులలో విజయవంతంగా చేయబడుతున్నా, సర్జరీ ఏమయినా ఫెయిల్ అవుతుందేమోనని, సరిగ్గా చేయకపోతే నడకలో తేడా వస్తుందేమోనని, హాస్పిటల్‌లో ఇన్ఫెక్షన్ సోకుతుందేమోనని, పెట్టిన ఇంప్లాంట్ సరిగ్గా సెట్ అవ్వక మళ్లీ సర్జరి అవసరం వస్తుందేమోనని ఆందోళన చెంది సర్జరీని వాయిదా వేస్తూ మరింతగా బాధపడుతూ మరింత క్లిష్టమయిన పరిస్థితులలో సర్జరీకి వచ్చే వాళ్ళని ఎంతోమందిని చూస్తుంటాము.

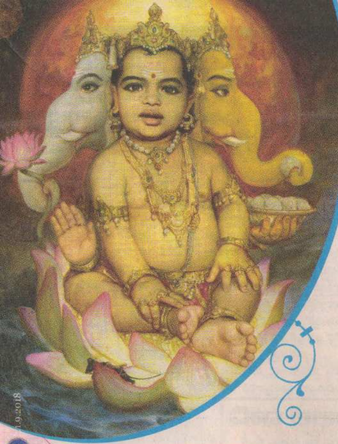
ఈ రోజులలో అన్ని సందేహాలకు చక్కని పరిష్కారాలు ఉన్నాయి. చేయవలసినదల్లా నిపుణులైన సర్జన్‌ను అత్యాధునిక వసతులున్న హాస్పిటల్ ను ఎన్నుకోవడమే. మోకీలు అరుగుదలకు తొలిదశలో గ్లూకోజమైన్ వంటి మాత్రలు, ఫిజియోథెరపిలతో కొంతకాలం వరకు నెట్టుకురావచ్చు. చిన్న వయసులోనే సర్జరి తప్పనిసరి అయినా, ధీర్ఘకాలం మన్నే ఇంప్లాంట్స్ అందుబాటులోకి వచ్చేసాయి. ఇంప్లాంట్ యొక్క నాణ్యతతో పాటు సర్జరీ చేసే టెక్నిక్, సర్జన్ నైపుణ్యం మీద కూడా ఇంప్లాంట్ యొక్క మన్నిక ఆధారపడి ఉంటుంది. మోకీలు అరుగుదల తీవ్రంగా ఉండి కాళ్ళు వంకరలు తిరిగిన సందర్భాలలో ఇంప్లాంట్ అమరికలో కొన్ని డిగ్రీల వంకరలు ఉండే అవకాశం ఎక్కువ. ఫలితంగా నడకలో తేడా, ఇంప్లాంట్ త్వరగా అరిగిపోయే అవకాశం ఎక్కువ. అందుకే శ్రీకర హాస్పిటల్స్ లో ఇప్పటి వరకు కంప్యూటర్ నావిగేషన్ తో మోకీలు మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలు గత కొద్ది కాలంగా చేస్తూ వచ్చారు. అంతే కాకుండా నేడు ఒక మెట్టు ముందుకు వెళ్ళి అడ్వాన్స్‌డ్ టెక్నాలజితో రోబో అసిస్టెడ్ నీ రీప్లేస్‌మెంట్ చేయగలగడం ఈ సమస్యతో బాధపడేవారికి ఒక వరం అని చెప్పుకోవచ్చు.

రోబో అసిస్టెడ్ నీ రీప్లేస్‌మెంట్ తో ప్రయోజనాలేమిటి?

మన కంటికి తెలియని చిన్న చిన్న తప్పిదాలను కూడా రోబో సర్జరీ చేసే సమయంలో ముందే పసిగట్టి సర్జన్‌ను హెచ్చరిస్తుంది. ఇంప్లాంట్ ఖచ్చితంగా అమర్చడానికి కావలసిన సలహాలు, సూచనలు, హెచ్చరికలు చేస్తుంది. మనుషులలో తేడాలు ఉన్నట్లుగానే కీళ్ళ అమరికలలో తేడాలను, లోపాలను, సమస్య తీవ్రతను పసిగట్టి ఎక్కువ కండ కోత అవసరం లేకుండా ఖచ్ఛితత్వంలో డాక్టర్ ఎంపిక చేసుకున్న ఇంప్లాంట్ ను అమర్చేటట్లు రోబో సహాయపడుతుంది. ఎముక ఎంత వరకు కట్ చేయాలి, చుట్టూ ఉన్న టిష్యూ ఎంత వరకు కట్ చేయాలి వంటి చిన్న చిన్న విషయాలను కూడా రోబో సమాచారం అందించగలుగుతుంది. సర్జన్ పొరపాటుగా ఒక మిల్లీమీటర్ కూడా ఎక్కువ ఎముక కట్ చేయడానికి ఆస్కారం లేకుండా అవసరం లేని చోట కట్ చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే వెంటనే మిషన్ ఆగిపోతుంది.



అత్యాధునిక వసతులు కలిగిన సెంటర్ లో నిపుణులైన వైద్యుల వద్ద, లేటెస్ట్ ఇంప్లాంట్స్ పెట్టించుకోగలిగితే ఇక నడకే కాదు పరుగూ తేలికే. నడకలో స్వేచ్ఛను మరింత సులభతరంగా ఈ తరం వారికి అందించగలిగేటట్లు చేస్తున్నాయి ఈ రోబో అసిస్టెడ్ నీ రీప్లేస్‌మెంట్ సర్జరీలు.



అనిల్

ప్రతికూల ప్రభావం

పిల్లలముందే ఇంట్లో పెద్ద వాళ్ళు గొడవపడుతుంటే,ఆ ప్రభావం పిల్లలపైన వుంటుంది. వయస్సుతో నిమిత్తంలేకుండా చిన్నపిల్లలనుంచి టీనేజర్లవరకు ప్రతికూల ప్రభావంపడు తుందంటున్నారు నిపుణులు.

కొందరు చదువులో వెనుకబడ తారు. కొందరు తోటి పిల్లలతో బాగా కలవలేకపోతుంటారు. అమ్మానాన్నలు ఇంట్లో తరచూ పోట్లాడుకుంటుంటే పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుం దని అనేక అధ్యయనాల్లో గుర్తించారు. ఇటువంటి వాతావరణంలో పెరిగిన పిల్లల్లో రోగనిరోధకశక్తి తగ్గుతుందనేది నిపుణుల అభిప్రాయం.

కొందరు పిల్లలైతే తరచూ అబద్ధా లకు కూడా అలవాటుపడిపోతారు. ఈ విషయంలో పెద్దలు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని నిపుణులు ఒక అధ్య యనంలో సిఫార్సుచేస్తున్నారు. ❖

బలవంతం వద్దు

పిల్లలకు అన్నం తినిపించడ మంటే అమ్మలకు మహాయజ్ఞం. అయితే అదే పనిగా, ఇలా ఆహారం కోసం పిల్లల వెంటపడవద్దంటున్నారు నిపుణులు. ఆకలివేస్తే వాళ్ళంతట వాళ్ళే కుదురుగా కూర్చుని, ఇష్టంగా తినగలరన్నది వారి అభిప్రాయం.

కుదురుగా కూర్చోని పిల్లల్ని అటూ ఇటూ నడిపిస్తూనో, ఏ ఆసక్తికరమైన విషయాన్ని చూపుతూనో తినిపించే ప్రయత్నాలు చేయాలి కాని,తిట్టి,కొట్టి, అరిచి, భయపెట్టి అన్నంపెట్టే ప్రయ త్నాలు చెయ్యకూడదు.

ఇటువంటి చర్యలవల్ల వారిలో ఆసక్తి సన్నగిల్లి, తినడం అనే కార్య క్రమాన్ని అస్సలు ఇష్టపడరు. ❖

Be sincere and genuine in all your efforts

అడిగారు కదా అని!

పిల్లలు ఏవో ఒకటి అడగకుండా వుండరు. కావాల్సిన దానికోసం పేచీలువేస్తుంటారు. కోరిందల్లా ఇచ్చేస్తుంటే ఇక, వారు అదే ధోర ణికి అలవాటు పడిపోతారు.

వాళ్ళడిగినవి ఎందుకు కొనిపెట్ట లేకపోతున్నారో, అవి అవసరమా, అనవసరమా? అనే విషయాన్ని వారికి వివరించాలి, విశ్లేషించాలి.

వస్తువు చిన్నదా? పెద్దదా? ఖరీదు తక్కువా? ఎక్కువా? అన్న విషయా లతో నిమిత్తం లేకుండా వారికి విష యాలపట్ల అవగాహన కల్పించాలి.

తోటి పిల్లలు కొన్నారు కదా అను కుని ముచ్చటపడడానికినడుమగల వ్యత్యాసాలను వీలున్నప్పుడల్లా వివరి స్తుంటే పిల్లల్లో 'అది కావాల్సిందే' అన్న పేచీలు తగ్గుతాయి. ❖

తుమ్ము ఎందుకు వస్తుంది!

జలుబుచేసినా, దుమ్ముధూళికి గురైనా గబుక్కున తుమ్ములు వచ్చే స్తుంటాయి. ముక్కులో సున్నితమైన మ్యూకస్ పొర వుంటుంది.

దానిపై ధూళికణాలు చేరినప్పుడు వాటిని వెలికి పంపే ప్రయత్నంలో తుమ్ము వస్తుంది.ధూళికణాలు చేరి నప్పుడు సదరు సమాచారం మెద డుకు చేరి, స్పందిస్తుంది. శ్వాస క్రియను ప్రేరేపిస్తుంది.

మెదడు ఆదేశాలమేరకు ఊపిరి తిత్తులు కొన్ని సెకన్లు బాగా బిగుసుకు పోతాయి.తీవ్రమైన ఒత్తిడితో వాటిలోని గాలి ఒక్కసారిగా బయటకు వస్తుంది. వేగంగా గాలి వెలికి వచ్చినప్పుడు ఒక శబ్దం కూడా వస్తుంది.

ఇదే తుమ్ము. ఇలా గట్టిగా తుమ్మి నప్పుడు ఐదు వేల నీటిబిందువులు బయటకు జిమ్ముతాయంటే ఆశ్చర్యం గానే వుంటుంది కదూ! ❖

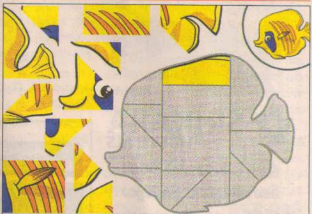
బెలూన్లు

బెలూన్లను ఊది పైకి ఎగరేస్తే అవి కిందకు నెమ్మదిగా దిగుతాయి. గాలి లేని వాటికంటే గాలి నింపిన బెలూన్ నెమ్మదిగా నేలకు దిగు తుంది. చుట్టూ వుండే గాలి ప్రతి వస్తువుపైనా ఒత్తిడిని కలిగించడాన్ని 'పీడనం' అంటారు.

ఏదైనా వస్తువు గాలిలో ఉన్నప్పుడు దానిపై భాగంలో పైనుంచి కిందకు పనిచేసే గాలి ఒత్తిడే కాకుండా, కింది నుంచి పై దిశగా పనిచేసే గాలి ఒత్తిడీ వుంటుంది.ఒక వస్తువు కింద పడుతు న్నప్పుడు దానికి సంబంధించి వ్యతి రేక దిశలోని గాలి ఒత్తిడి భూమ్యాకర్షణ శక్తికంటే ఎక్కువగా ఉన్నట్లైతే నెమ్మ దిగా కిందపడుతుంది. ❖

బొమ్మల పజిల్

బొమ్మలోని ముక్కలను సరిగ్గా కలిపి పూర్తి చేపను తయారుచేయండి.







ఒక పట్టణ సమీపంలో పెద్ద రావిచెట్టు ఒకటి ఉంది. ఆ చెట్టులో ఒక తొర్ర వుంది. ఆ తొర్రలో భరతపక్షి ఒకటి గుడ్లుపెట్టి, వాటిని పొదిగింది. ఐతే ఆ పిల్లలకింకా రెక్కలు రాలేదు.

తల్లిపక్షి రోజూ అడవికి పోయి ఆహారం తెచ్చి పిల్లలకి పెడుతూండేది.

తల్లిపక్షి గూడు వదిలి వెళుతున్నప్పుడల్లా ఆ చెట్టు సమీపంలో విచ్చల విడిగా గంతులేస్తూ ఒక లేడి కనబడుతుండేది.

ఆ లేడి అక్కడ్కడా కన పడ్డ పచ్చగడ్డితో కడుపునింపుకుని, ఆ దగ్గర సెలయేటి నీటితో దాహం తీర్చుకొని ఎవరి జోలికీపోకుండా రోజులు వెళ్ళబుచ్చుతూ వుంది.

ఆ సాధుజంతువుని చూసినప్పుడల్లా తల్లిపక్షికి ఎంతో జాలి కలిగేది.





ఎందుచేతనంటే, అది తన పిల్లలకు ఆహారం కోసం తిరుగుతూ వున్నప్పుడు, వేటగాళ్ళు విల్లూ అమ్ములూ పుచ్చుకొని జంతువులకోసం వెతుకుతూండడం ఎన్నోసార్లు కళ్ళారా చూసింది.

"ఆ కిరాతకులలో ఎవడికంటపడ్డా, ఈ లేడి ప్రాణాలు దక్కవుకదా పాపం!" అనుకునేది ఆ పక్షి.

ఒకనాడు గూడు విడిచి వెళుతూ, ఎదురుపడ్డ లేడిని ఆపి, "నేస్తం! నీకు తెలుసో లేదో, యముల్లాళ్ళకి మల్లే, నాకు ఎక్కడచూసినా వేటగాళ్ళు కనపడుతున్నారు. నువ్వు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి సుమా! ఇలా నిర్భయంగా ఎక్కడపడితే అక్కడ సంచరించటానికి వీల్లేదు. నరుల కంటపడకుండా ఏ పొదల మాటునో మసలాలి" అని హెచ్చరించింది.

లేడి చిరునవ్వు నవ్వి 'పిన్నీ, నామీద ప్రేమకొద్దీ నువ్వు చెప్పిన మాట కాదనకూడదుగాని, మనవంటి సాధుప్రాణుల్ని కాపాడటానికి ఆ భగవంతుడే వున్నా" డంది.

అందుకు పిట్ట "ఈ వేదాంతానికేంలే. అయినా, జాగ్రత్తగా ఉండు" అని మళ్ళీ చెప్పి, తన దారిన తను వెళ్ళింది.

పిట్టకీ, లేడికీ జరిగిన సంభాషణను ఆ పక్క పొదలో పొంచివున్న పాము ఒకటి వింటూనే వుంది. అటు పిట్టా, ఇటు లేడీ వెళ్ళిపోగా చూసి, పాము పకపకా నవ్వటం ప్రారంభించింది.

తేలొకటి ఆ నవ్వు విని, "ఏమిటన్నా! అంతగా విరగబడి నవ్వుకుంటున్నావు?" అని అడిగింది.

పిట్టా లేడీ అనుకున్న మాటలు పాము దానితో చెప్పి, "తమ్ముడూ, తనే అక్కడికి జాగ్రత్తపడ్డదానికి మల్లే ఈ పిట్ట లేడికి సలహా చెప్పవచ్చింది!

తనుపడ్డ జాగ్రత్తేమిటో మహా! ఆ నాలుగు పిల్లల్నీ గూట్లో వదిలి చక్కాపోయింది కదా!" అని మళ్ళీ నవ్వటం మొదలెట్టింది.

ఆ నవ్వెందుకో తేలుకి అర్థంగాక 'పక్షి పిల్లలెక్కడికి పోతాయి? తల్లి వచ్చేదాకా వెచ్చగా చెట్టు తొర్రలో వుంటాయి" అంది.

పాము నవ్వుతో ఇంతేనా నీ తెలివి? పిట్ట వచ్చేసరికి దాని పిల్లలు నా పొట్టలోనే ఉంటాయి సుమా!" అంది. తేలు గ్రహించి "ఓహో, ఇదా నీ వ్యూహం బాగానే వుంది" అంటూ తన దారిన వెళ్ళిపోయింది.

ఆ తేలు కొంచెందూరం వెళ్ళేసరికి దానికొక వేటగాడు ఎదురయ్యాడు. వాడు తేలును చూడలేదు. ఏమంటే వాడిదృష్టి అంతా రావిచెట్టువైపునే ఉంది. పిట్ట దారిని పిట్ట వెళ్ళగా లేడి ఏటిలో నీరు తాగి వచ్చి రావి చెట్టునీడన పడుకోవటానికని వస్తూ, వాడి కంట పడింది. వెంటనే వాడు వాడి బాణం ఒకటి తీసి, లేడికి గురిచూసి వదిలాడు.

ఆ సందడిలో క్రింద ఏముందో వాడు చూసుకోక తేలుమీద అడుగువేశాడు. అది వాడ్ని పుటుక్కున కుట్టింది. "బాబోయ్!" అంటూ వాడు నేలకి ఒరగబడ్డాడు. బాణం మాత్రం రయ్‌మంటూ వచ్చి, లేడికి పైగా అంగుళం ఎత్తున దూసుకుపోయి రావిచెట్టు మానుకువెళ్ళి గుచ్చుకుంది.

ఆహారం పట్టుకొని పిట్టచెట్టువద్దకు వచ్చేసరికల్లా లేడి నిశ్చింతగా నెమరువేస్తూ రావిచెట్టు నీడన పడుకుని ఉంది. "ఏం నేస్తం, క్షేమమేకదా! ఇవాళ నాకు ఎవరైనా వేటగాళ్ళ వరస చూస్తే నిన్ను నేను మళ్ళీ చూడగలననుకోలేదు"అంది పిట్ట.

"నిజమేపిన్నీ. ఈరోజు నువ్వు చెప్పినంత పనీ జరిగింది! బాణం ఒకటి 'రయ్'మంటూ వచ్చి నాపైగా పోయి, చెట్టు మానుకు గుచ్చుకున్న చప్పుడైంది" అంది.

చెట్టువరకూ బాణం వెళ్ళిందనటంతోనే పిట్ట గుండెలుకొట్టుకోవడం మొదలెట్టాయి. "కొంపతీసి ఆ బాణంగాని వెళ్ళి నా పిల్లలకి తగల్లేదుగదా!" అనుకుంటూ తొర్ర దగ్గరికి పరుగెత్తిపోయి చూసేసరికి ఏముంది?

తొర్రకి ఒక్క అడుగుమేర క్రిందగా ఆ బాణం గుచ్చుకుని ఉంది.

ఇంకా చూడగా ఆ బాణానికీ, చెట్టు మ్రానుకీ మధ్య మేకు తాపళం చేసినట్టుగా పాముపడగ అతుక్కుపోయి వచ్చి వేలాడుతున్న నాగుపాము కనపడింది.

భయంతో పిట్ట అరుస్తూ, "నేస్తం! నేస్తం! ఇలారా" అని పిలిచి వేలాడుతున్న ఆ పాముని చూపించింది. అప్పుడే లేడి "పిన్నీ, నా మాటలు ఒట్టి వేదాంతమని తోసేశావుకానినేను చెప్పింది అక్షరాలా నిజమైందోలేదో చూడు. సాధువుల్ని రక్షించటానికి పూనుకున్న ఆ భగవంతుడే నన్నూ, నీ పిల్లల్నీ కూడా కాపాడాడు.

భగవంతుడు ఎంత చిత్రంగా రక్షించాడో చూడు! నన్ను చంపటానికి వచ్చిన ఈ బాణంతో, నీ పిల్లల్ని పొట్టనపెట్టుకుందామని తొర్రకు ఎగబ్రాకిన ఆ క్రూర సర్పాన్ని సంహరించాడు" అంటూ దేవుని అద్భుత పరిపాలనను గురించి విప్పి చెప్పింది.

సి. హెచ్. దీనదయాళు



కామెడీ కథ

అప్పరు బెర్తు

సరసి

గంధం

"మెల్లగా మెల్లగా... కుడికాలు నిమ్మళంగా తీసి కిటికీ ఊసమీద వెయ్యండి. అదీ... వేసుకున్నారా... ఇప్పుడు మెల్లగా అటకమీద ఎడం చెయ్యి ఆనుకుని, పైకి పాకండి"

"ఏంటి వదినా? అన్నయ్యని ఈ వయసులో అట కెక్కిస్తున్నావ్ పాపం?"

"నాకు మాత్రం సరదానా శారదా? రాత్రి ఈయన సావర్లకోటెళుతున్నారు. రైల్లో అప్పర్ బెర్తొచ్చింది. అదెక్కడం ప్రాక్టీసు చేయిస్తున్నా. దా కూచో" అంది అంబుజాక్షి.

"నువ్వు మరీనూ. అప్పర్ బెర్తు ఎక్కడానికి ఇంత ప్రాక్టీసు కావాలా?" అంది శారద.

"ఏం చెప్పమంటావమ్మా? రైల్లో అప్పర్‌బెర్తు ఎక్కడానికి పెద్దవాళ్ళు, ఆడవాళ్ళు ఎంత ఇబ్బంది పడుతున్నారో నీకు తెలియదా? చిన్న నిచ్చెన పెడతారు సైడుకి. అదేమో పొట్టిది. మొదటి మెట్టే ఎంతో ఎత్తులో ఉంటుంది. దానిమీద కాలెయ్యడానికే మనకి కాలు లేవదు. ఈయనైతే ఆ మెట్లమీంచి నాలుగు సార్లు పడ్డారు. అదేం ఖర్మో ఈయనకి ఎన్నడూ లోయర్ బెర్త్ రాదు కదా!

ఎంత ముందు బుక్‌చేసినా అప్పర్ బెర్తే వస్తుంది. బస్సులో కూడా ఎప్పుడూ టైరుమీదే వస్తుంది సీటు. పూర్వజన్మలో ఎవరికి అపకారం చేశామో ఏమో...!" అంబుజాక్షి గొంతు జీరబోయింది.

"పగవాడిక్కూడా ఇంత కష్టం రాకూడదు వదినా. సర్వమంగళగౌరీవ్రతంనుంచి సహస్ర ఘటాభిషేకందాకా అన్ని నోములూ వ్రతాలూ చేస్తున్న నీకే ఇంత కష్టం వస్తే మాలాంటివాళ్ళ పరిస్థితి ఏమిటి చెప్పు. ఓ గ్లాసు ఉప్పుడునూకుంటే ఇవ్వు. రేపు సరుకులు తెచ్చుకున్నాక ఇచ్చేస్తా"

రైలు వేగం పుంజుకుంది. "మేష్టారూ ఎందాకా?" అడిగాడు దుందుభి.

"విశాఖపట్నం" అన్నాడు పక్కాయన.

"ఏ బెర్తూ?"

"ఇదే. లోయర్ బెర్తు"

"గుడ్. వాటర్ తాగుతారా?"

"వద్దండీ... థాంక్యూ?"

"ఫరవాలేదు కొంచెం తాగండీ. అవును మేష్టారూ. ఈసారెవరొస్తారంటారూ ఎలక్షన్సులో?" అడిగాడు దుందుభి ఆప్యాయత ఒలకబోస్తూ.

ఆయన వెళ్ళేది అనకాపల్లిట. పల్లెటూరి ఆసామీలా కనిపిస్తున్నాడు. ఈజీగా బుట్టలో వెయ్యొచ్చను కున్నాడుగానీ అతడి మిడిల్ బెర్త్ కూడా దక్కలేదు దుందుభికి! ఈలోగా కాఫీ, టీలు, అన్నం ప్యాకెట్లు అమ్మకానికి వచ్చాయి.

వాళ్ళ వెనకనే ఒకతను 'లోయర్ బెర్త్ లోయర్ బెర్త్' అంటూ బ్లాకులో సినిమా టికెట్స్ అమ్మే స్టయిల్లో తిరుగుతున్నాడు.

కొందరు సీనియర్ సిటిజెన్స్ అతడిని ఆపి రేటు అడుగుతున్నారు.

"రేటు అంటూ ఏం లేదు. వేలంపాట. నా పాట యాభైరూపాయలు!" అన్నాడా అబ్బాయి.

"నేను అరవై" అన్నాడొకాయన.

"తెలియదండీ. అయితే ఒక విషయంమాత్రం మీకు చెప్పాలి. మీరు ఎంత కలుపుగోలుగా మాట్లాడి, నాతో ఫ్రెండ్‌షిప్ చేసినా నా లోయర్ బెర్తుమాత్రం ఇవ్వను" అన్నాడాయన చిరునవ్వుతో.

దుందుభి మొహం మాడిపోయింది.

"టైమ్ సేవ్ చేసినందుకు థాంక్యూ..." అంటూ అటుపక్కకి తిరిగి ఎటో చూస్తున్న ఇంకో ప్యాసింజర్ని కదిపాడు.

"నా పాట డెబ్బై"

"ఎనభై"

ఇలా వేలంపాట కచేరీ సాగి సాగి చివరికి 'వంద' దగ్గర ఆగింది.

వంద అందుకుని ఆయన్ని వెంటబెట్టుకుని తీసుకుపోయాడు ఆ మనిషి బెర్తు చూపించడానికి.

"కలికాలం! పూర్వం చిన్నపిల్లలున్న ఆడవాళ్ళకి, పై బెర్తు ఎక్కలేనివాళ్ళకీ లోయర్ బెర్తు పిలిచి మరీ ఇచ్చేవారు తోటి ప్యాసింజర్లు. ప్చ్.. ఇప్పుడు డబ్బుకి అమ్ముకుంటున్నారు" అన్నాడు దుందుభి.

"మరోలా అనుకోబాకండి. తమరెప్పుడైనా తమ బెర్తు అలా ఇచ్చారాండీ ఎవరికయినా?" అడిగాడు మిడిల్ బెర్తాయన (మి.బె.) దుందుభిని.

"నామొహానికిలోయర్‌బెర్తు ఎప్పుడొచ్చిందికనుక? వస్తే ఎందుకు ఇవ్వనూ? ఎదుటివాడు కష్టపడుతూ ఉంటే చూస్తూ ఊరుకునే టైపుకాదు నేను. ప్రాణాలైనా ఇస్తా... ఆ!" అన్నాడు దుందుభి.

"ప్రాణాలిస్తారు కానీ, లోయర్ బెర్తు ఇవ్వరులెండి. మీకు రాలేదుకాబట్టి ఇన్ని కబుర్లు చెబుతున్నారు" అన్నాడు లోయర్ బెర్తాయన (లో.బె).

"చాలామంది లోయర్ బెర్తుకోసం ఊహూ తహ తహలాడిపోతారు కానీ దీన్లో ఏం సుఖం ఉందండీ?" అన్నాడు లో.బె.

"పై బెర్తులకి ఎక్కేవాళ్ళు దీనిమీద కాళ్ళేసి ఎక్కుతారు. బాత్రూమ్‌కి వెళ్ళి ఆ ఛండాలపు కాళ్ళు కడుక్కోరు కదా...! మన మొహం పక్కనే ఆ కాలు ఆన్చి పైకెక్కుతారు.

మనం తెల్లారేదాకా ఆ కంపుతోచావాలి. రిజర్వేషన్ లేనివాళ్ళు మన తలదగ్గర వాళ్ళ పీపులు పెట్టి అంచుమీద కూర్చునుంటారు రాత్రంతా.

ప్రతి స్టేషన్‌లో బ్యాగులు, చెప్పులూ ఉన్నాయో పోయాయో చూసుకుంటూవుండటమే మన పని. ఇంక రాత్రి నిద్రెక్కడ పట్టిచస్తుంది?

పైగా వర్షంవస్తే కిటికీలు ముయ్యడం, తినేవి కిటికీల్లోంచి అందుకుని లోపలికి అందించడం, ఉమ్మేవాళ్ళకి పక్కకి జరిగి దారివ్వడం చెయ్యాలి. ఇవికాక లైట్లు ఆర్పే పని, ఫ్యాన్లు వేసి కట్టే పని!

తెల్లారగానే బెర్తు దింపుదాం లేస్తారా అంటూ లేపేస్తారు. ఏం సుఖమండీ లోయర్ బెర్తు? అదే అప్పర్ బెర్తనుకోండి. ఏ గొడవాలేదు.

హాయిగా దుప్పటి ముసుగుతన్ని ఎంతసేపైనా పడుకోవచ్చు. లేవమనేవాళ్ళు ఉండరు. అప్పర్ బెర్తు సుఖం అప్పర్ బెర్తుదే" అన్నాడు లో.బె.

"ఆహా! వండర్‌ఫుల్! మీ అభిప్రాయంతో నేను ఏకీభవిస్తున్నా. ఈ పాడు లోయరు బెర్తు నా మొహాన పడేసి మీరు చక్కగా పైకెక్కేసి నా అప్పర్ బెర్తులో ఎంజాయ్ చెయ్యండి!" అన్నాడు దుందుభి అవకాశాన్ని దొరకబుచ్చుకుని.

"అమ్మో... ఆశ" అన్నట్టు చూశాడు లో.బె.

"అయితే మీరెవ్వరూ నాకు లోయర్ బెర్తు ఇవ్వనట్టేగా? సరే కానివ్వండి. పోనీ కాస్త పైకన్నా ఎక్కిస్తారా? ఆ పుణ్యమైనా కట్టుకుంటారా?" అన్నాడు దుందుభి లేచి. ఎవరూ మాట్లాడలేదు.

"హలో మిమ్మల్నే, కాస్త పైకెక్కించండీ నేను ఎక్కలేనూ!" అన్నాడు కాస్త స్థాయితగ్గించి.

"నేనెక్కిస్తాగానీ, ఇరవై రూపాయలవుద్దండీ..." అన్నాడు మి.బె.

ఉలిక్కిపడ్డాడు దుందుభి!

"దేనికీ?"

"పైకెక్కించమన్నారుగా దానికీ!"

"ఏమిటి? పై బెర్తు ఎక్కించే హెల్ప్‌కి కూడా డబ్బులా? తోటి ప్రయాణీకుడు, మానవత్వం ఏమీ ఉండవా...?" అన్నాడు ఆవేశంగా.

అతని మాటలు గాలిలో కలిసిపోయాయితప్పితే మి.బె.మీద పనిచేయలేదు. చాలాసేపటివరకూ ఏమీ తోచలేదు దుందుభికి. ఇప్పుడు ఎలా? తనంత తాను ఎక్కలేడు. భార్య ఇచ్చిన ట్రైనింగ్ ఇక్కడ వర్కవుట్ అయ్యేలా లేదు.

ఓ ఐడియా! "సరే బాబు. మీరు అడిగిన ఇరవయ్యీ ఇస్తాను. ఇక్కడెక్కించి, సామర్లకోటలో అదే చేత్తో నన్ను కాస్త దించిపెట్టండి. ఆ సాయం కూడా చేసిపెట్టండి ఆ డబ్బుల్లోనే. మీరెలాగూ అనకాపల్లి కదా వెళ్ళేది" అన్నాడు దుందుభి.

"మామూలుగా అయితే దించడానిక్కూడా ఇరవై తీసుకుంటానండి. కానీ మీకోసం ఓ ఐదు తగ్గిస్తా! పదిహేనిస్తే సక్కగా పువ్వుల్లో పెట్టినట్టు దించుతా!" అన్నాడు మి.బె.

"దించడానిక్కూడా డబ్బులా...? ఓర్నాయనో!" బుర్ర గోక్కున్నాడు దుందుభి.

"బాబూ ఒక్కమాట. మీరు అడిగినట్టు ఇరవయ్యీ, పదిహేనూ కలిపి మొత్తం ముప్పయ్ అయిదూ మీ చేతుల్లో పెడతా! కానీ నేను రెండుగంటలకోసారి బాత్రూమ్‌కి వెళ్ళాలి. ఆ దిగుడుకి, ఎక్కుడుకీ కూడా ఇందులోనే. వాటికి మరి ఎగ్స్ట్రా తీసుకోకండి..." అన్నాడు దుందుభి జాలిగా.

"అట్టిట్టా కుదురుద్దీ? ఎన్నిసార్లు దిగినా, ఎక్కినా లెక్క లెక్కే...! అన్నింటికీ కరుసవుద్ది...!" అన్నాడు మి.బె. గుండె గుభేలుమంది దుందుభికి. టిక్కెట్టుకన్నా ఈ బెర్తు ఎక్కుడూ దిగుడూ కిరాయికే ఎక్కువయ్యేట్టుందే?

"బాబూ ఇలాక్కాదుకానీ, గుత్తగా మాట్లాడుకుందాం. ఓ యాభై నాది కాదనుకుంటా. అక్కడ ఫిక్సయిపోండి. ఇంకేం అడగొద్దు. మధ్యలో ఎక్కుడూ దిగుళ్ళు లెక్కపెట్టొద్దు. బాబ్బాబు" అంటూ చేతులు పట్టుకున్నాడు.

మి.బె. ఏం మాట్లాడలేదు. లో.బె. వైపు చూశాడు. "అలా కానిచ్చెయ్యండి..." అన్నట్టు ఉచిత సలహా ఇస్తూ తల ఊపాడాయన. దుందుభిని సాయంపట్టి పై బెర్తుకెక్కించాడు మి.బె. తర్వాత తనుకూడా మిడిల్ బెర్తు వాల్చుకుని నడుంవాల్చాడు.

"బాబూ రాత్రిపూట నేను లేపినప్పుడు విసుక్కోకుండా లేవాలి మరి. మెలకువ తెచ్చుకోండి. లేపితే లేస్తారో లేదో పోనీ వాటర్‌బాటిల్‌లోంచి రెండు చుక్కలు నీళ్ళు చల్లనా మొహంమీదా?" అడిగాడు దుందుభి కిందికి వంగిచూస్తూ.



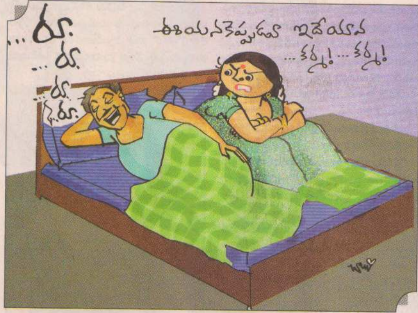
మెచ్చే మగవాడు

బోల్డన్ని అవకాశాలు, అందుకుతగ్గ ప్రతిభ. మరింకేం - పరుగులు పెట్టేస్తున్నది పూజాహెగ్డే. ప్రత్యేక గీతాలకూ తీసిపోనని నిరూపించింది 'రంగస్థలం' జిగేల్‌రాణిగా.

తను మెచ్చే మగవారిలో ఉండాల్సిన లక్షణాల జాబితాను వివరించింది.

"తెలివైనవారిని, మంచివారిని, సున్నితత్వం గలవారిని ఇష్టపడతాను. హాస్యం రంగరించాలి. ఎటువంటి వాతావరణం ఉన్నా తన మాటలతో ప్రశాంతపరచగలగాలి.

ఫ్యాషన్‌పేరిట వెకిలిగా ప్రవర్తించనేకూడదు. చక్కని డ్రెస్సింగ్ సెన్స్ ఉండాలి" అంటూ గుక్కతిప్పుకోలేనంతగా చెప్పుకొచ్చింది పూజాహెగ్డే.



"చాల్చాలు. అటువంటి పిచ్చిపనులు చెయ్యబాక. లేస్తాలే..." అని అన్నాడు మి.బె. పక్కకి తిరిగి పడుకుంటూ.

దుందుభి పర్సులోంచి యాభైనోటు తీసి చొక్కా జేబులో పెట్టుకున్నాడు దిగేటప్పుడు 'పే' చెయ్యడానికి. ఈలోగా టీటీఈ వచ్చి టికెట్స్ చెక్ చేస్తున్నాడు. ఆయనతో సైడ్ అప్పర్ బెర్త్ ఆసామీ "సార్, ఇంతటి పొట్టి బెర్తులేస్తే ఎలాగండీ? చూడండి కాళ్ళు చాలట్లా?" అన్నాడు చిరాగ్గా మొహంపెట్టి.

"నన్నేం చేయమంటారూ? మీరే కాళ్ళు ఇంకో మడత వేసుకోండి...!" అంటూ ముందుకు వెళ్ళిపోయాడు టీటీఈ.

ఈలోగా "ఎవరండీ ఇక్కడ మీల్స్ బుక్‌చేసింది?" అంటూ అన్నం ప్యాకెట్లు ఒక్కొక్కరికీ అందించసాగాడు ఒకతను వొచ్చి. దుందుభి కూడా ఒక ప్యాకెట్ అందుకున్నాడు.

"మాష్టారూ, కాస్త చూసుకుని తినండి. సాంబారు నామీద ఒలుకుతుంది!" అన్నాడు మి.బె. దుందుభి నుద్దేశించి.

"సారీ. తినడం అయిపోయిందండి. కాస్త దీన్ని కిటికీలోంచి బయటకు పడేస్తారా?" అంటూ అన్నం తిన్న ముచ్చిరేకుల కాగితం చుట్టని మి.బె. చేతికి ఇచ్చాడు దుందుభి.

"ఇదో సేవా మళ్ళీ...?" విసుక్కుంటూ అందుకున్నాడు మి.బె.

"యూవండీ! చెయ్యి కడుక్కోవాలి కాస్త దింపుతారా?" అని అడిగాడు దుందుభి సంకోచిస్తూ.

"ఇప్పుడు లేవలేను. దుప్పటికో దేనికో తుడిచేసుకోండి" అంటూ అటుతిరిగి పడుకున్నాడు మి.బె.

అగ్రిమెంటులో చెయ్యి కడుక్కోవడానికి దిగడాల్లేవు. కేవలం బాత్రూమ్‌కే! అందువల్ల దుందుభి గట్టిగా రొక్కించలేకపోయాడు.

ఓ రాత్రివేళ మెలకువ వచ్చినప్పుడు చూస్తే ఏదో ఒక స్టేషనులో బండి ఆగివుంది.

ఏ స్టేషన్? మి.బె.ని లేపి అడిగితే చిరాకుపడతాడేమో. లేకపోతే దానిక్కూడా డబ్బులు ఛార్జ్ చేస్తాడేమో. అనుకుని మళ్ళీ దుప్పటి ముసుగుతన్ని పడుకున్నాడు. కొద్దిసేపటికి బాత్రూమ్‌కి వెళ్ళాల్సొచ్చి మి.బె.ని లేపి దిగి వెళ్ళాడు.

అక్కడ శంక తీర్చుకున్నాక కొట్టడానిగ్గాని, చెయ్యి కడుక్కోవడానిగ్గాని నీళ్ళు రావట్లేదు.

"చచ్చాం ఇప్పుడెలా"అనుకుని మెల్లగా తలుపు తీసి బయటకు తొంగిచూశాడు. బయట వెయిట్ చేస్తున్న ఒకాయన లోపలికి రాబోయాడు.

"నీళ్ళు రావట్లేదండీ" అంటే ఆగిపోయాడాయన. ఈలోగా 'చాయ్ చాయ్' అంటూ వెళుతున్న మనిషిని పిలిచి "బాబూ రెండు చాయ్..." అన్నాడు దుందుభి.

వాడు నవ్వుకుని "బయటకు వచ్చి చాయ్ తాగండి సార్..." అన్నాడు హిందీలో.



నేను షోయబ్ మాలిక్‌ని వివాహం చేసుకుంది భారత్, పాకిస్తాన్ ఐక్యతకోసం అని అనుకుంటున్నారు... అది నిజం కాదు. -సానియా మీర్జా, టెన్నిస్ స్టార్

"తాగడానిక్కాదయ్యా బాబూ" అంటూ రెండు టీలూ తీసుకుని తలుపేసుకున్నాడు!

దుందుభి దిగిన ప్రతిసారీ తిరిగివచ్చేవరకూ మి.బె. నిద్రపోకుండా ఉండి, అతడిని బెర్తు ఎక్కించాక పడుకున్నాడు.

"డబ్బులిస్తామంటే చాలు తిండీ నిద్రా కూడా అక్కర్లేదు ఇటువంటిపీనాసి మనుషులకి!"అని మి.బె.ని తిట్టుకుని నిద్రకుపక్రమించాడు దుందుభి.

బండి "స్లో" అవుతూ వుండగా మెలకువ వచ్చింది. అటుగా వెళుతున్న టీటీఈని "సార్. ఏ స్టేషనూ?" అడిగాడు దుందుభి.

"సావర్లకోట" అన్నాడాయన.

"అయ్యో అప్పుడే వచ్చేసిందా..." అంటూ హడావుడిపడుతూ దుప్పటి ఉంగచుట్టేసి, బ్యాగ్ భుజానికి తగిలించుకున్నాడు.

మి.బె.ని పిలవబోయి ఆగి కిందకి చూస్తే అతగాడు మాంచి నిద్రలో ఉన్నాడు. బుర్రలో దుర్బుద్ధి పురుగు ప్రవేశించింది దుందుభికి.

"ఇప్పుడీ మనిషిని లేపి దింపమంటే, దిగాక యాభై రూపాయలు చెల్లించాలి. ఇతగాడు లేవకుండా ఎలాగో అలా బెర్తు దిగి రైలులోంచి దిగిపోయామంటే చాలు, మనకి ఆ యాభయ్యీ మిగిలిపోయినట్టే!" అనుకుని, బెర్తు చివరికి జరిగి, మెట్లమీదనుంచి దిగబోయాడు దుందుభి.

హడావుడిగా వేసిన కాలు మెట్టుమీద పడలేదు. అతడే పడ్డాడు నేలమీద ధనేల్మని! నడుం కలుక్కుమంది! ఒక్క గావుకేక అందరినీ నిద్రలేపింది!

మి.బె., లో.బె. ఇద్దరూ దుందుభిని రైల్లోంచి కిందకి దింపి బెంచీమీద కూర్చోబెట్టారు సాయంపట్టి. ఈలోగా రైలు కూతకూసింది.

దుందుభి చొక్కాజేబులో దాచిన యాభై నోటు తీసి మి.బె. కివ్వబోయాడు.

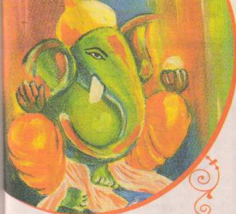
"చాల్లేవయ్యా. ఏదో తమాషాకి అన్నానుగానీ తోటిమనిషికి సాయంచేసి డబ్బులు తీసుకుంటానా? నాక్కూడా కాస్తంత మానవత్వం ఉందిలే!" అంటూ కదిలే రైలెక్కేశాడు మి.బె.

దుందుభి అప్రయత్నంగా చేతులు జోడించాడు! ఎంత తప్పుగా ఊహించుకున్నాడు తాను!

ఇది జరిగినతర్వాత అప్పర్ బెర్తు అనగానే భయపడిపోసాగాడు దుందుభి! నిద్రలో ఉలిక్కిపడే వాడు. "ఇంట్లోనే మంచంమీద ఉన్నారు నిక్షేపంలా" అని ధైర్యంచెప్పి పడుకోమనేది పక్కనే ఉన్న అంబుజాక్షి. తర్వాత ఆమెగారు ఒక ఉపాయం కనిపెట్టింది.

నిద్రలో అలా ఉలిక్కిపడినప్పుడల్లా, వేరే గదిలో మడతమంచం వేసి దానికింద చాపపరిచి పడుకోమనేది అంతే!

మంచంకింద దూరి పడుకుంటే లోయర్‌బెర్తులో పడుకున్నఫీలింగ్ కలిగేది దుందుభికి! దాంతో అప్పర్ బెర్తు భయం పోయి హాయిగా నిద్రపట్టేది!



నేనెవరో తెలుసా!

భారతదేశ చరిత్రలో సెప్టెంబర్ 16కి ఒక ప్రత్యేకత వుంది. 1947లో ఆగష్టు 15న భారతదేశం స్వతంత్రదేశంగా ఏర్పడినప్పుడు వున్న రాజకీయ పటం భిన్నమైనది.ఆ తర్వాత నేడు మనం చూస్తున్న సంపూర్ణ రాజకీయ పటం ఏర్పడటానికి కొంత సమయం పట్టింది.

అలా రాజకీయ పటం రూపుదిద్దుకోవటంలో మైలురాళ్ళవంటివాటిలో ముఖ్యమైనది సెప్టెంబర్ 16, 1948. సెప్టెంబర్ 16న హైదరాబాద్‌సంస్థానం భారతదేశంలో విలీనమైంది. పాకిస్తాన్‌లో కలిసిపోవాలన్న కోరికతో కుట్రలు పన్నుతున్న నైజాం నవాబు మెడలు వంచి, అతగాడి అండతో అమాయకప్రజలమీద అకృత్యాలుచేస్తున్న రజాకార్ల పీక పిసికి ఆ సంస్థానాన్ని భారత్‌లో కలుపుకున్న విలీనదినోత్సవం తేదీ అది.

ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇన్‌లాండ్ కవర్‌పై రాసి స్వాతి చిరునామాకు 22 సెప్టెంబర్ 2018 తేదీలోగా పంపించండి.

కరెక్టు సమాధానాలు రాసినవారిలో లాటరీ పద్ధతిద్వారా ఒకరిని విజేతగా ఎంపికచేసి ₹ 500/- నగదు బహుమతిని అందజేస్తాం.

నాటి ఉపప్రధాని,హోమ్‌మంత్రి సర్దార్ పటేల్ ముందు విలీనపత్రంమీద నిజాం సంతకం పెట్టిన రోజు అది. అందుకే ఆ దినోత్సవాన్ని ఎంతో గౌరవంగా, ఘనంగా, విశేషంగా నాటి హైదరాబాద్ సంస్థాన ప్రజలు జరుపుకుంటారు.

నాటి నైజాంలో పలుభాషా ప్రాంతాలున్నాయి. అందులో కన్నడ, మరాఠీ ప్రాంతాలు వున్నాయి. తెలుగు ప్రాంతమూ వుంది. ఆ భాషాజాతులన్నింటి మీదా పరాయి ఉర్దూభాషను రుద్దుతున్నారన్న భావముంది. దానికోసం నిజాంని వదిలించుకోవాలన్న పట్టుదల వుంది. అందుకోసం ఎందరో ఉద్యమించారు. ఆ ఉద్యమంలో పాల్గొన్నవారిలో చాలామంది వాస్తవంలో ఆ భాషలకు చెందనివారు కావటం గమనార్హం.

ఇతర ప్రాంతాలనుండి వచ్చి నిజాం సంస్థానంలో స్థిరపడినవారున్నారు. వారికి నిజాం నిరంకుశపాలన నచ్చలేదు. అందుకే వారు భాషా ప్రాంతాలకు అతీతంగా ఉద్యమం చేశారు. హైదరాబాద్‌సంస్థానంభారత్‌లో కలుపుకున్న సర్దార్ పటేల్‌ని 'ఉక్కుమనిషి' అంటారు. అటువంటి ఉక్కుమనిషి నిజాం మెడలు వంచగలిగాడంటే దానివెనక చాలామంది ఉద్యమకారులున్నారు. వారిలో ఒకాయన హైదరాబాద్‌కి ఉక్కు మనిషిగా గుర్తింపు పొందాడు.

ఆయన పూర్వీకులకు ఆ ప్రాంతంలో సంబంధం లేదు. ఐనా తాను పుట్టి, పెరిగిన హైదరాబాద్ సంస్థానం ప్రజలు, ఇతర భారతీయులుకూడా అనుభవిస్తున్న స్వేచ్ఛా గాలులు అందుకోకపోవటం ఏమిటి! అని ప్రశ్నించుకుని తాను హైదరాబాద్ విమోచన ఉద్యమంలోకి దిగాడు.

ఆశ్చర్యం ఏమిటంటే వారి పూర్వీకులు ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రాంతంనుండి నిజాం పాలనను నమ్ముకుని వచ్చినవారు. ఆయన తండ్రి నిజాంకి సన్నిహితుడుకూడా.

నిజాం ప్రభువుద్వారాఆయన తండ్రి మున్సబ్‌దారీని పొందాడు.అంటేవారి కుటుంబం నిజాం పాలనలో భాగం. నిజాం పాలనలో జరిగే అకృత్యాలకు బాధ్యత వహించాల్సిన కుటుంబం. మంచి ఆదాయం, విలాసవంతమైన జీవితం వారి సొంతం. అటువంటి కుటుంబంలో పుట్టి తండ్రి కొలువు వున్న పాలకుడి మీద తిరుగుబాటు ఆలోచనలు పెంచుకునేందుకు ఎంతో సాహసం అవసరం.

పాఠశాల స్థాయిలోనే ఆయన ఆర్య సమాజంపట్ల ఆకర్షితుడయ్యాడు. హిందూ సమాజ సంస్కరణకోసం పుట్టిన సంస్థ ఆర్య సమాజ్. ఉత్తర భారతదేశంలో పుట్టి దేశమంతా వ్యాప్తి చెందిన ఆర్య సమాజ్‌నైజాం సంస్థానంలోనూ బాగా వ్యాప్తి చెందింది.

సామాజిక సంస్కరణ, దేశ భక్తి విషయంలో ఎంతో కృషిచేసిన ఆసంస్థాపకుడుదయానంద సరస్వతి స్థాపించిన ఉపదేశిక విద్యాలయం లాహోర్‌లో వుంది. ఈ యువకుడు లాహోర్‌కి వెళ్ళి వైదిక సిద్ధాంతాలను అధ్యయనంచేసి వచ్చాడు.

హిందీ, సంస్కృతం, ఉర్దూ, పారశీక భాషలన్నీ నేర్చుకున్నాడు.

లాహోర్‌నుండి వెనక్కి వచ్చిన తర్వాత ఆయనది నైజాం వ్యతిరేక పోరాటమే.

ఆర్యసమాజ్ సమాజపు మంత్రిగా, నిజాం వ్యతిరేక సత్యాగ్రహంలో పాల్గొన్నారు.

తన దగ్గర పనిచేసే కుటుంబానికి చెందిన వ్యక్తి తనకు వ్యతిరేకంగా జరిగే ఉద్యమంలో పాల్గొనటం సహించలేని నిజాం ఆయన్ని బంధించి, మూడేళ్ళు కారాగారంలో వుంచారు.

జైలుశిక్ష తర్వాత ఆయనలో పట్టుదల పెరిగింది. ఒక పత్రికకు సంపాదకత్వం స్వీకరించారు. ఆ పత్రిక ద్వారా నిజాం నిరంకుశత్వాన్ని వ్యతిరేకించేప్రచారం చేపట్టారు. ఆ పత్రిక ప్రభావం తెలుగు మాట్లాడే ప్రజలను రెచ్చగొడుతోంది.

ఇది గమనించిన నైజాం ఆ పత్రికను నిషేధించాడు. దానికి సంపాదకత్వం వహిస్తున్న ఆయన ఆస్తులను జప్తు చేయించాడు. ఆయన మీద రాజద్రోహం నేరం మోపి అరెస్టు చేయించాడు.

7.9.2018 సంచికలో ప్రచురించబడిన 'నేనెవరో తెలుసా!' శీర్షిక సమాధానాలు :
1. షేక్ చినమౌలానా, 2. కరవది (ప్రకాశంజిల్లా).
₹ 500/- బహుమతి పొందిన విజేత :
ఎస్.శ్రీహరి, 294/6, బెల్లీ కోర్ట్, బెల్లీ ఏరియా, అన్నానగర్, చెన్నై 600 040.

జైలు శిక్షలు, నిర్బంధాలు ఆయన్ని ఏమాత్రం వెనక్కి తగ్గేలా చెయ్యలేదు. ఆర్యసమాజాన్ని వదిలింది లేదు. నేటికీ హైదరాబాద్‌లో ఆర్యసమాజ్‌కి ఒక గుర్తింపు వుందన్నా, ఆ సంస్థ కార్యకలాపాలు వైభవంగా జరుగుతున్నాయన్నా దానికి కారణం నలభైలలో ఈయన నిర్మించిన కార్యక్రమాలే.

హిందూ ధర్మానికి అండగా నిలబడే ఆర్య సమాజం కార్యదర్శి అయ్యాడు.

పి.వి.నరసింహారావుకి సమకాలికుడు. వీరిరువురికి రాజకీయ గురువు స్వామి రామానంద తీర్థ. ఆయన నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ సత్యాగ్రహంలో పాల్గొన్నా, ఆయన నైజాం విలీనం తర్వాత హైదరాబాద్ నగర కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా, 1952 సంవత్సరపు ఎన్నికల్లో హైదరాబాద్ నుండి శాసన సభ్యుడిగా ఎన్నికై ప్రజా సేవ చేశారు.

ఆయన బ్రహ్మచారి.తర్వాతి కాలంలో సన్యాస దీక్ష తీసుకున్నారు. రాజకీయాలకు దూరంగా, ఆధ్యాత్మికతపై దృష్టి కేంద్రీకరించారు. హైదరాబాద్ నగరంలో శాంతిభద్రతలు కాపాడటం, శాంతి మతసామరస్య సుస్థిరతకు కృషిచేయటంలో ఆయన నిర్వహించిన పాత్ర వుంది.

హైదరాబాద్ నగరంలోని అనేక విద్య, కళా, సాంస్కృతిక విద్యాసంస్థల నిర్మాణం, అభివృద్ధికి జీవితాన్ని అంకితంచేసిన ఆయన 1976 సెప్టెంబర్‌లో మరణించారు. ఇంతకీ...

1. ఆ నాయకుడి పేరేమిటి?

2. వారి పూర్వీకులు ఏ ప్రాంతంవారు?

సెక్స్ AND సైకాలజీ

సి.ఎస్.ఆర్. చింతలపూడి

నాకు మద్యం అలవాటు ఉంది. రోజూ మద్యం తీసుకోనిదే నిద్రపట్టదు. మద్యం తీసుకుంటే సెక్స్‌కి పనికిరాకుండా అవుతారని కొందరు అన్నారు. ప్రస్తుతం సెక్స్ విషయంలో బాగానే ఉన్నాను.

మద్యం తీసుకున్నప్పుడు సెక్స్‌లో ఇంకా హుషారుగా ఉంటున్నాను. మద్యం తీసుకోని రోజునే సెక్స్‌లో డౌన్ అవుతున్నాను. నాకు తెలియక అడుగుతున్నాను. మద్యం తీసుకుంటే సెక్స్‌కి పనికిరాకుండా పోవడం ఏమిటి? జవాబు చెప్పగలరు?

మద్యం తీసుకునేవాళ్ళకి మొదట్లో కొంతకాలం పాటు సెక్స్‌లో కిక్‌రావచ్చు. ఎక్కువసార్లు పాల్గొనవచ్చు కాని కొంతకాలానికి మద్యంవల్ల నరాలు మొద్దుబారి సెక్స్ డౌన్ అవుతుంది. మద్యంవల్ల వృషణాలు కూడా నిదానంగా దెబ్బతింటాయి.

దాంతో వృషణాల్లో తయారయ్యే సెక్స్ హార్మోన్ కూడా తగ్గిపోతుంది. ఆపైన సెక్స్‌లో ప్రేరణ లేకుండా అవుతుంది. ఇక ఎంత మద్యం తీసుకున్నప్పటికీ పనికిరాకుండా అవుతారు. మీ విషయంలో ప్రస్తుతం బాగున్నప్పటికీ భవిష్యత్తులో నష్టం ఉంది. కనుక మద్యం అలవాటు మానుకోండి.

హెచ్.యస్. కరీంనగర్

నా బీర్జాలు రెండూ సాగిపోయి ఉంటాయి. ఎడమ వైపుది మరీ కిందకి జారి ఉంటుంది. నాకు ఇంకా పెళ్ళికాలేదు. నేను పోలీసు ఉద్యోగానికి అప్లయ్ చేశాను. బీర్జాలు రెండూ ఒకే లెవల్‌లో లేకపోతే మెడికల్ ఎగ్జామినేషన్‌లో అన్‌ఫిట్ చేస్తారా? అదీకాక బీర్జాలు సాగి ఉంటే సెక్స్ బలహీనత వస్తుందని నా స్నేహితుడు అన్నాడు. నేను జాబ్‌కే పనికిరాక, ఇటు పెళ్ళికీ పనికిరాకుండా ఉన్నానా? నా బ్రతుకు నాశనం అయిపోయినట్లేనా? దీనికేమైనా ఆపరేషన్ ఉంటుందా?

బీర్జాలు సాగివుండటం, ఒకవైపుకి దిగివుండటం ఏమాత్రం సెక్స్ బలహీనత కాదు. శారీరక లోపం అసలే కాదు. బీర్జాలు సాగి ఉండటం ఆరోగ్య లక్షణమే కాని అనారోగ్య లక్షణం కాదు.

మీరు పోలీస్ జాబ్‌కి మెడికల్‌గా ఫిట్‌కిందే లెక్క. పెళ్ళికికూడా ఎటువంటి లోపం కాదు. బీర్జాలు సాగి ఉన్నాయని అనవసరంగా దిగులు చెందకండి. వీటికి ఎటువంటి ఆపరేషన్ అవసరం లేదు.

కె.యం. కాకినాడ

నా వయస్సు 60 సంవత్సరాలు. ఇటీవల కొంత కాలంగా నా పురుషాంగం పుండుగా మారిపోయింది. ముఖ్యంగా శిశ్నం పైనఉండే చర్మం వదులుగాలేకుండా టైట్‌గా ఉంటోంది. శిశ్నం ఎర్రగా ఉంటోంది. మూత్రానికి వెళ్ళాలంటే మంటగా ఉంటోంది.

ఇవన్నీ రాశానని నాకు పరాయి స్త్రీలతో సంబంధాలు ఉన్నాయని అనుకోకండి. ఇంతవరకు భార్యతో తప్ప మరొకరితో లైంగిక సంబంధం లేదు. అయినా ఎందుకిలా నాకు జరుగుతోంది? ఇది సుఖవ్యాధా లేక నాకు క్యాన్సరు వచ్చిందా?

మీకు సుఖవ్యాధీ రాలేదు, క్యాన్సరు కాదు. మీకు షుగరు ఉండి ఉంటుంది. మీలాంటి పరిస్థితి ఉన్న వాళ్ళల్లో నూటికి 90 మంది షుగరు ఉండటమే కారణ

కోరికల స్థాయి మీలో ఎటువంటిది!

మనుషులంతా ఒక్కటే అనేది ఒక గొప్ప నినాదం మాత్రమే. మనుషులంతా ఒక్కటిగా ఉన్న విషయం చూపించటం చాలా కష్టం. రంగు, రూపాలే కాదు, బయటకు కనిపించని విషయాలలో కూడా మనుషులంతా ఒక్కటి కాదు. ఎవరి శరీర తత్వం వారిది.

ఆకలి, నిద్రలు అందరిలో ఒకేలా ఉంటాయా! శరీరానికి అవసరమయిన ఆకలి, నిద్రలతోపాటు ముఖ్యమయినది సెక్స్. ఆ విషయంలో కూడా ఏ ఇద్దరు ఒకేలా వ్యవహరించరు. అలాగని ఒక్కొక్కరిది ఒక రకం అని కూడా అనలేం.

సెక్స్ దగ్గరికి వచ్చేసరికి మనుషులు మూడు రకాలుగా ఉంటారని అంటారు అనుభవజ్ఞులు. ఐతే ఆ మూడు రకాలు సెక్స్ కోర్కెల విషయానికే పరిమితం. వాస్తవంగా సెక్స్‌లో

Courtesy : MAXIMINDIA

పాల్గొనే పద్ధతిలో, తృప్తిని పొందే విషయంలో మళ్ళీ పలు రకాలు ఉంటారు.

సెక్స్ అందరికీ అవసరమే అయినా సెక్స్ గురించిన ఆలోచనలు, సెక్సీ కోర్కెలు అందరిలో ఒకేలా ఉండవు. కొందరి కోర్కెలు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి. ప్రతి నిమిషం సెక్స్ గురించిన ఆలోచనే. ఎదుటి వారిని సెక్సీ కోణంనుండే చూస్తారు.

కొందరిలో సెక్స్ కోర్కెలు మధ్యస్థంగా ఉంటాయి. మరీ అతిగా ఉండవు. అస్సలు లేకుండా ఉండవు. ఈ తరహాకి ఎక్కువమంది చెందుతారు. సెక్స్ కోర్కెలు బహుతక్కువగా ఉండేవారు మూడోరకం.

ఈ మూడు రకాల్లో ఒకే రకానికి చెందినవారు జీవితంలో జతకడితే సమస్యలు ఉండవు. వారి సెక్స్ జీవితం చాలా అద్భుతంగా గడిచిపోతుంది. ఆనందం, తృప్తి ఉన్నత స్థాయిలో ఉంటుంది. అలా కాక ఒకరిది ఒక రకం, మరొకరిది ఇంకో రకం అయినపుడే ఇబ్బందులు మొదలవుతాయి.

ఆ ఇబ్బందుల పరిష్కారానికి ప్రయత్నం సక్రమంగా జరగకుంటే జంటలో ఎవరో ఒకరు పక్కదారిలోకి అడుగుపెడతారు.

తమరు ఏ తరహాకి చెందినవారనేది తెలుసుకోవటం అవసరం. ఈ పని జంటగా కూర్చుని చేస్తే మరీ మంచిది. ఎవరు ఎటువంటి సర్దుబాటు చేసు



డా॥ జి. సమరం

కోవాలో సులభంగా అర్థమవుతుంది.

ఇందుకోసం పలురకాల సర్వేలలోని అంశాలను తీసుకుని, వాటన్నిటి ఆధారంగా కొన్ని ప్రశ్నలను రూపొందించారు. ఆ ప్రశ్నలకు నిజాయితీతో సమాధానం ఇచ్చే యత్నం చేయండి.

1. సెక్స్ గురించిన ఆలోచన కలిగి, సెక్స్‌లో పాల్గొనకపోతే మనసంతా చికాకుతో నిండిపోయి ప్రవర్తన మారిపోతున్నదా?
2. సెక్స్‌లో పాల్గొనాలంటే ఒక ప్రత్యేకమైన మూడ్ ముందుగా అవసరమా మీకు.
3. భాగస్వామి ఎదురుగా లేకున్నా వారిగురించిన ఆలోచనే మీలో సెక్స్ కోర్కెలు తెస్తుందా!
4. సెక్స్‌లో పాల్గొనాలికాబట్టి మీరు అవతలివారి కోసమే సెక్స్ చేస్తారా!
5. ఏకాంతం, పడకగది వాతావరణంవంటివన్నీ బాగుంటేగాని సెక్సీ మూడ్ రావటంలేదా!
6. మీమీద భాగస్వామి పగలంతా ప్రత్యేక శ్రద్ధ ప్రదర్శిస్తేగాని రాత్రికి సెక్స్‌కి రాజీ కాలేకపోతున్నారా!
7. ఇలా అనుకోగానే అలా అంగాలు స్పందిస్తుంటాయా!
8. సెక్స్‌ని యాంత్రికంగా మొదలుపెట్టి ఆ తర్వాత మధ్యలో ఎప్పుడో శరీరం మజా పొందుతున్నట్టు అనిపిస్తున్నదా!
9. ప్రతిరోజూ పాల్గొన్నా ఇంకా కావాలనిపిస్తుందా?
10. నెలలో ఒకసారి చాలులే అనిపిస్తుందా!
11. వారంలో మూడు నాలుగుసార్లు పాల్గొంటేగాని తృప్తి అనిపించదా!
12. నా అంతట నేను ప్రారంభించను, కాని నా దగ్గరకు వచ్చి రెచ్చగొడితే రెచ్చిపోతాను అనే తరహానా మీరు.

పై ప్రశ్నలలో సరిసంఖ్యలో ఉన్న ప్రశ్నలకు మీ సమాధానం 'అవును' అయితే మీలో సెక్స్ కోర్కెలు తక్కువగా ఉన్నట్టు. బేసిసంఖ్య ప్రశ్నలకు సమాధానాలు అధికంగా 'అవును' అయితే మీలో సెక్స్ కోర్కెలు మెరుగుగా, ఉన్నతంగా ఉన్నట్టు. జంటగా సమాధానాలు చెప్పుకుని, దిద్దుబాటు ఎక్కడ అవసరమో దంపతులు తెలుసుకోగలరు. ◆

Extending foreplay, you're giving your mind and your little guy more time to prepare for sex

మవుతుంది. మీరు బ్లడ్ షుగరు పరీక్ష చేయించుకోండి. షుగరు ఉంటే మందులు వాడండి.

కొందరిలో షుగరు లేకుండా కూడా ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చి ఇలా జరగవచ్చు. యాంటిబయోటిక్ మందులు వాడండి. మీకు సున్తీకూడా అవసరం కావచ్చు. సున్తీ చేయించుకుంటే మీ బాధలు తొలగిపోతాయి.

డి.డి. హైదరాబాద్

ఇదివరకు మా ఆవిడ సెక్స్‌లో ఎటువంటి స్పందనా లేకుండా పాల్గొనేది. దానివల్ల నాకు మూడ్ డల్ అయ్యేది. అందుకని ఆవిడకి పోర్నో వీడియోలు చూపించడం మొదలుపెట్టాను. అవి చూసినతర్వాత ఆమె నన్ను అలా చేయమని కోరింది. నన్ను జననేంద్రియాలని చూషణ చేయమని కోరింది.

అలాగే చేశాను. నా అంగచూషణ కూడా చేయమని కోరినప్పటికీ దానిమీద అంతగా ఇంట్రెస్టు చూపకుండా ఆమె తన జననేంద్రియాల చూషణ విషయంలోనే ఎక్కువ ఆసక్తి చూపించసాగింది.

ఎక్కువసేపు అలాగే చేయమంటుంది. దానితో నాకు చిరాకు వస్తుంది. పోర్నో వీడియో చూపించి లేనిపోనిది తెచ్చి పెట్టుకున్నాను. ఆవిడ ధోరణి మారడంలేదు. ఆవిడ తీరు మారుతుందా, మారదా?

కొందరు స్త్రీలు తమ జననేంద్రియాల చూషణకి చాలా ఇంట్రెస్టు చూపుతారు. మీ శ్రీమతికి అనుకోకుండా ఆమె ఇంట్రెస్టు తెలిసింది. అందుకని ఇంత కాలంనుంచి తాను కోల్పోయిన సుఖాన్ని పొందాలని ఆమె అనుకుంటోంది. భర్తగురించి ఆలోచించకుండా తనగురించే ఆలోచించడం సరయిన రతికళ కాదు. సంభోగం అంటే సమభాగస్వామ్యం, సమభోగం.

ఆవిడకి ఆ విషయం అర్థమయ్యేటట్లు చెప్పండి. నిదానంగా ఆవిడ ధోరణి మార్చుకుంటుంది. ఇద్దరూ చక్కగా సెక్స్ ఎంజాయ్ చేస్తారు.

జె.ఎల్. తెనాలి

నేనొక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. ఇటీవలే నాకు ఒక విషయం తెలిసింది. ఆ అమ్మాయి నాకంటే వయస్సులో రెండేళ్ళు పెద్ద. కాని అలా కనబడదు. నాకు ఆ అమ్మాయంటే చెప్పలేనంత క్రేజ్.

కాని మగవానికంటే ఆడదాని వయస్సు ఎక్కువగా వుంటే ఆయుష్షు తగ్గిపోతుందని, ఆరోగ్యం చెడుతుందని విన్నాను. నేను ఈ అమ్మాయిని కాకుండా మరొకరిని పెళ్ళి చేసుకోలేను. ఆయుష్షు తగ్గిపోవడమనేది ఉంటే ఎంత తగ్గిపోతుంది? చాలా త్వరగానే చనిపోతారా? దీనికేమైనా లెక్క ఉందా?

పురుషుని వయస్సు కంటే స్త్రీ వయస్సు ఎక్కువ ఉండటం వల్ల ఆయుష్షు తగ్గదు. ఆరోగ్యం చెడదు. మీరు ప్రేమించినఅమ్మాయినినిరభ్యంతరంగా పెళ్ళి చేసుకోండి. జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేయండి.

కె.ఎల్. పామర్రు

నాకు ఒక పాప పుట్టింది. కాన్పు అయ్యి రెండు నెలలైంది. సెక్స్‌లో పాల్గొంటున్నాం. మావారికి సెక్స్‌లో మంచి తృప్తి కలుగుతోంది. నాకు మాత్రం ఏమీ ఉండటం లేదు. వారికోసం సెక్స్‌లో పాల్గొనడమే తప్ప ఏమీ అనిపించడం లేదు. కాన్పు అయిన స్త్రీలకి సెక్స్ తృప్తి ఉండదా? ఎందుకని?

బాలింతరాలిలో ప్రోలాక్టిన్ హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. హార్మోన్‌ల ఇన్‌బ్యాలెన్స్‌వల్ల సెక్స్ తగ్గుతుంది. అదే మీలో కనబడుతుంది.

కొంత కాలానికి హార్మోన్స్ తిరిగి మామూలై మీవారితో సమానంగా స్పందిస్తారు.

ఎ.ఎస్. చీరాల

నా పురుషాంగం వంకరగా ఉంది. ఇంకా పెళ్ళి కాలేదు. నేను పెళ్ళికి పనికి వస్తానా, పనికిరానా?

చాలామంది పురుషులు తమ పురుషాంగం వంకరగా ఉందని ఫీలవుతారు. ఆ వంకర కానేకాదు. మామూలుగానే సెక్స్‌లో పాల్గొనగలరు.

మీ విషయంలో ఒకసారి డాక్టరుకి చూపించుకోండి. కార్డి పరిస్థితి ఏమయినా ఉందేమో పరీక్ష చేయించుకోండి. కార్డి ఉంటేమాత్రం దాన్ని ఆపరేషన్ ద్వారా సరిదిద్దవలసివుంటుంది.

డా॥ జి. సమరం వాసవ్య నర్సింగ్‌హోమ్ బెంజిసర్కిల్ విజయవాడ 520 010 ఫోన్ 0866-2472370 E-mail drsamaram@hotmail.com www.gsamaram.com



ఉచ్చు

కె.కె.భాగ్యశ్రీ

"ఈ సార్ అప్పుడప్పుడు ఈ అపార్ట్‌మెంట్స్‌కి వచ్చి వెళతారండీ... అలా అతడిని ఎక్కువసార్లు చూడడంవలన గుర్తుండిపోయారంతే... అంతకుమించిన వివరాలు నాకు తెలియవు..." దాదాపు ఏడుపుగొంతుతో పలికాడు అప్పలకొండ. "ఎవరింటికి వస్తారో చెప్పగలవా?"

"రిజిస్టర్ చూసి చెప్తానండి..." అంటూ ఆ రోజు లాగానే పుస్తకంలో చూసి ఆ రోజు వైశాలికి చెప్పినట్లుగానే సుహాసిని ఇంటికి వెళ్తున్నట్లుగా చెప్పాడు.

"ఐసీ... పుస్తకంలో అతను సుహాసిని మేడమ్ గారింటికి వెళ్తున్నట్లుగా రాసి సంతకం చేశాడు అంతేకాని, అతడు ఎక్కడికి వెళ్తున్నాడో నువ్వుకళ్ళారా చూడలేదు... అవునా!" గడ్డం సవరించుకున్నాడు ధనుంజయ్.

"అంతేసార్... ఇక్కడికి వచ్చేవాళ్ళు ఎవరింటికి వెళ్ళాలోచెప్పి సంతకంచేస్తేగాని, లోపలికిపోనియ్యం" చెప్పాడు అప్పలకొండ.

"ఈ అపార్ట్‌మెంట్స్‌కి ఇంటర్‌కమ్ ఫెసిలిటీ లేదా?" అప్పలకొండ సందేహంగా చూడడం గమనించి "అదేనయ్యా... ఇక్కడినుంచి ప్రతి ఇంటికీ ఫోన్ కనెక్షన్ ఉంటుంది కదా! అలాంటి సదుపాయం ఇక్కడలేదా అని అడుగుతున్నా..." అతడికి అర్థమయ్యేటట్లు వివరించాడు ధనుంజయ్.

"అదా! ఇంకా లేదు సార్... ఇంకా కొన్ని బ్లాకుల కన్‌స్ట్రక్షన్ పూర్తికాలేదు.

బహుశా అవన్నీ కంప్లీట్ అయితే కాని, పెట్టరేమో!" అన్నాడు అప్పలకొండ బుర్రగోక్కుంటూ.

"నువ్విక్కడ ఎప్పటినుంచీ ఉంటున్నావు... కన్‌స్ట్రక్షన్ మొదలైనదగ్గరనుంచీ ఇక్కడే పనిచేస్తున్నావా?" అడిగాడు ధనుంజయ్

"లేదండీ... మొదట మా బావమరిది ఇక్కడ పని చేసేవాడు. వాడికి వేరేచోట ఆఫరొచ్చి నన్నిక్కడ చేర్పించాడు సార్. నేనిక్కడ చేరి ఆరునెలలేఅయ్యింది సార్..." అన్నాడు. "ఓకే... సాధారణంగా సత్యకుమార్ ఎన్నింటికి వచ్చేవాడు.." అడిగాడు ధనుంజయ్.

"ఆయన ఉదయం తొమ్మిది - తొమ్మిదిన్నర మధ్యన వచ్చేవారండీ..."

"తిరిగి ఎప్పుడు వెళ్ళేవారు"

"ఏమోనండీ... వచ్చినప్పుడు ఇక్కడ సంతకం చేసి వెళ్తారు కాబట్టి వచ్చే టైమ్ గుర్తుంటుంది. కాని, వెళ్ళేటప్పుడు మాత్రం చెప్పి వెళ్ళరు కదండీ... అందుకే ఎప్పుడూ గమనించలేదండి..." ఎలాగూ ఎస్సై ధనుంజయ్ లోతులకి వెళ్తాడని ఊహించిన అప్పలకొండ చెప్పేశాడు ఏకబిగిన.

"గుడ్... సుహాసిని మేడమ్ జూనియర్ కాలేజ్‌లో పనిచేస్తున్నారు కదా! ఆవిడ కాలేజ్‌కి ఎన్నిగంటలకి బయలుదేరుతుందో చెప్పగలవా?" మరొక ప్రశ్నాశరం సంధించాడు ధనుంజయ్.

"తొమ్మిది... తొమ్మిదింపావు మధ్యన వెళ్తారండి సాధారణంగా..." చెప్పాడు అప్పలకొండ.

"అంటే సత్యకుమార్ వచ్చేవేళకి ఆమె ఇంటిదగ్గర ఉండదన్నమాట!"

ఆ రోజు స్టేషన్‌లో తనను విచారిస్తున్నప్పుడు సత్యకుమార్ తనకి గేటుదగ్గర కనబడ్డాడని సుహాసిని చెప్పడం గుర్తొచ్చింది ధనుంజయ్‌కి.

అప్పలకొండ మాటలనిబట్టిచూస్తే సుహాసిని చెప్పినది నిజమేననిపిస్తోంది. "పోనీ ఇదిచెప్పు! ఆయన రాత్రి సమయాల్లో ఇక్కడికి వస్తూ ఉండేవారా?"

"ఏమో తెలియదు సార్... నేను రాత్రి ఎనిమిది గంటలకి డ్యూటీ దిగిపోతాను. వేరే అతను వస్తాడు. అయినా రిజిస్టర్‌లో ఆయన ఉదయం సమయాల్లో వస్తున్నట్లు మాత్రమే నోట్ అయి ఉంది కదా!"

"పాయింటే... సుహాసినిగారికి ఒక్కతే అమ్మాయని విన్నాను. ఆ అమ్మాయి ఏం చేస్తోంది?"

"ఆ పాపగారండీ... ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్నారండీ..." "రోజూ తల్లీకూతురు కలిసి వెళ్తారా? లేకపోతే విడివిడిగా వెళ్తారా?"

"లేదండీ ఆ పాపగారికి తొమ్మిదికల్లా కాలేజండి... అందుకని ఆవిడ ఎనిమిదికే వెళ్ళిపోతారు. ఆ ముందున్న జంక్షన్ దగ్గరికి కాలేజ్ బస్ వస్తుందండి..."

"ఎప్పుడైనా ఆ అమ్మాయి ఇంటి దగ్గర ఉండి సుహాసినిగారు బయటకి వెళ్ళడం కాని, లేకపోతే ఆవిడ ఇంటిదగ్గర ఉండి ఆ అమ్మాయి బయటకి వెళ్ళడం కాని జరిగిందా?" ఏ ఒక్కదారినీ వదలదలుచుకోలేదు ధనుంజయ్.

"ఏమోనండీ... ఆ సంగతి ఎప్పుడూ గమనించలేదండీ..." ఏడుపొక్కటే తక్కువ అప్పలకొండకి.

"ఐసీ... అంటే సత్యకుమార్ రిజిస్టర్‌లో రాసినట్లుగా సుహాసినమ్మగారి ఇంటికి పోలేదంటావు!" సాలోచనగా అడిగాడు ధనుంజయ్.

"అయ్యబాబోయ్! ఆ సంగతి నాకెలా తెలుస్తుందండీ.. లబలబలాడాడు అప్పలకొండ" ధనుంజయ్ ప్రశ్నలకి. "మరి అతను వెళ్ళేలోపే ఆవిడ బయటకు వెళ్ళిపోతుంది అని చెప్పావు"

"నేనలా అనలేదండీ బాబూ... మీరు ఆవిడ ఎప్పుడు ఎళ్తుందీ అని అడిగితే చెప్పానండీ..." అప్పలకొండ వణికిపోతూండడం గమనించిన ధనుంజయ్ ఇక తన ప్రశ్నల వర్షానికి ఆనకట్ట కడితే మంచిదనుకున్నాడు. "చివరగా ఒక్క ప్రశ్న.... ఇంతకీ సుహాసినీ మేడమ్ ఎలాంటి వారు?" "అయ్యబాబోయ్... ఆయమ్మా..చాలా మంచోరండీ...



అందమైన అమ్మాయిలు ఉన్నంతవరకూ అత్యాచారాలు ఆగవు. -రొడ్రిగో డ్యూటర్ట్, ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడు



తనేమిటో తన పనేమిటో. ఎప్పుడూ ఎవరితో కూడా గొడవపడడం కాని,నోరుచేయడంకాని లేదండి. అసలెవరితోనూ కలవడానికి కూడా ఇష్టపడరండీ" మర్యాదగా చేతులుకట్టుకుని చెప్పాడు అప్పలకొండ.

"సరేలే అడిగినదానికి టకటకా సమాధానం చెప్పినందుకు చాలా సంతోషం. మాకు అవసరమైనప్పుడల్లా వచ్చి ఇలాగే ప్రశ్నలువేస్తాం.నువ్వుకూడా ఇలాగే సమాధానాలు చెప్పాలి సరేనా!" ధనుంజయ్ అభినందన పూర్వకంగా అప్పలకొండ భుజంతట్టాడు.

"అలాగేనండీ... మీరడగడం, నేను చెప్పకపోవడమూనా? తప్పక చెప్తాను" నుదుట పట్టిన చెమటలను అరచేత్తో తుడుచుకున్నాడు అప్పలకొండ.

అక్కడినుంచి నాలుగడుగుల దూరంలో ఉన్న తన బైక్‌ను చేరుకుని, స్టార్ట్ చేస్తూ అన్నాడు ధనుంజయ్ "ఏమిటోనండీ యాజులుగారూ,అంతా కన్ఫ్యూజన్‌గా ఉంది. సత్యకుమార్ సుహాసిని ఇంటికి వెళ్తున్నట్లుగా రిజిస్టర్‌లో రాశాడు.

ఆమేమో అదే టైమ్‌కి కాలేజ్‌కి బయలుదేరుతుందని అప్పలకొండ కన్ఫర్మ్‌గా చెప్తున్నాడు. అఫ్ కోర్స్... ఆ రోజు సుహాసినిగారు కూడా సత్యకుమార్ తనకు గేటు దగ్గర కనబడ్డాడని ఖచ్చితంగా చెప్తోంది. ఏమిటో... అంతా గజిబిజిగా ఉందీ వ్యవహారం.

సత్యకుమార్ సుహాసిని ఇంటికే కనుక వెళ్ళినట్లయితే ఆమెఇంటిదగ్గరలేకుండా అతడేం చేస్తున్నట్లు... అక్కడికి కాకుండా వేరే ఇంటికి వెళ్తే కనుక రిజిస్టర్‌లో ఆమె ఇంటికి వెళ్తున్నట్లు ఎందుకు

జరిగిన కథ 5

సెక్యూరిటీ అతనివల్ల సత్యకుమార్ రోజూ సుహాసిని ఇంటికి వస్తున్నాడని తెలుసుకున్న వైశాలి, తన భర్తకి, ఆమెకి సంబంధంవుందని అపోహపడుతుంది.

సుహాసిని, మనిద్దరికీ బట్టలు కొనిపెట్టారని తల్లి కనకంతో చెబుతుంది సుష్మ. కనకానికి కూతురిమీద డౌట్ ఏర్పడుతుంది. ఆమెకి భర్త శేషు అంటే చాలా ప్రేమ. కూతురి మనసులోని భయంకరమైనఆలోచనలు కనకానికి తెలీవు.

అభిజ్ఞ వ్యక్తిత్వం, ఆమెలో అసూయ లేకపోవడం చూసి గర్విస్తుంది సుహాసిని. సత్యకుమార్ హత్య జరిగిన ప్రదేశంలో ఎటువంటి క్లూ దొరకలేదని హెడ్‌కానిస్టేబుల్ సోమయాజుల వద్ద వాపోతాడు ఎస్.ఐ. ధనుంజయ్.

తన బాయ్‌ఫ్రెండ్ వినీత్‌ని కలుస్తుంది సుష్మ. వినీత్ చెప్పింది విని భయపడుతుంది. రిస్కయినా నీకోసం చేస్తున్నానంటుంది. సెక్యూరిటీ గార్డ్ అప్పలకొండని విచారిస్తారు ధనుంజయ్, సోమయాజులు. ఇక చదవండి.

రాసినట్లు" ధనుంజయ్ అన్నాడు చిరాగ్గా.

'అదే సార్... నాకూ అంతుచిక్కట్లేదు" సోమయాజులు అన్నాడు అయోమయంగా.

"వద్దులెండి... ఇప్పుడు దానిగురించి మరింత ఆలోచించి బుర్రపాడు చేసుకోవద్దు...

కూల్‌గా ఆలోచిస్తేగాని ఏ విషయమూ బోధపడదు... ముందు స్టేషన్‌కి వెళ్దాం పదండి..." సోమయాజులు ఎక్కి కూర్చోగానే బైక్ ముందుకు పోనిచ్చాడు ఎస్సై ధనుంజయ్.

"కమ్ ఫాస్ట్..." సుష్మ పంపిన ఆ వాట్స్ అప్ మెసేజ్‌ని చదువుకుని "మీదకి రా" అంటూ మెసేజ్ పెట్టింది అభిజ్ఞ.

"మరిరాను... నువ్వే కిందికొచ్చేయి... సెల్లార్‌లో వెయిటింగ్.." మళ్ళీ వచ్చిన సందేశాన్ని చూసి చిన్నగా నవ్వుకుంటూ "అమ్మా... నేను బయలుదేరుతున్నా" చెప్పేసి బ్యాగ్ అందుకుంది అభిజ్ఞ.

"ఒక్క నిమిషం అభీ... ఇడ్లీ వాయ దింపుతున్నా... తినేసి వెళ్ళు" అంది సుహాసిని, ఇడ్లీ స్టాండు కుక్కర్‌లో నుంచి తీస్తూ.

"లేదమ్మా... టైమ్ అవుతోంది. అవతల సుష్మ నాకోసం వెయిట్ చేస్తోంది" హడావుడిగా చెప్పుల స్టాండు దగ్గరకు నడిచింది అభిజ్ఞ.

"ఏమిటభీ.. ఆ ఉరుకులు పరుగులు. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేయకుండా వెళ్తానంటే ఎలా? అలా ఏమీ తినకుండా వెళ్ళడం మంచిదికాదు. ఈమధ్యన టైమైపోతోందంటూ లంచ్ బాక్స్ పట్టుకెళ్ళడమే మానేశావు.

ఇక ఇలా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ కూడా తినడం మానేస్తే నీ హెల్త్ ఏమౌతుంది చెప్పు!" మందలింపుగా అంటూ స్టాండులోనుంచి ఇడ్లీలు తీసి ప్లేట్లో పెట్టి కారప్పొడి, కొబ్బరిచట్నీ వేసి చెప్పుల్లో కాళ్ళు దూరుస్తున్న కూతురి దగ్గరకు పరుగెత్తింది.

"ఏంటమ్మా...టైమౌతోందంటే వినిపించుకోవూ!" అని అంది అభిజ్ఞ.

"ఏం ఫరవాలేదు... సుష్మ కాసేపు వెయిట్ చేస్తుందిలే..." అంటూ ఇడ్లీ ముక్క తుంచి, చట్నీలో ముంచి కూతురి నోటికి అందించింది సుహాసిని.

వద్దు వద్దని గాబరాపడుతూనే తల్లిపెట్టిన టిఫిన్ మొత్తం తినేసింది అభిజ్ఞ.

"మై స్వీట్ మామ్..." అంటూ మంచినీళ్ళు తాగేసి తల్లి బుగ్గమీద ముద్దిడి తుర్రుమంది అభిజ్ఞ.

"ఏమిటో... ఈ పిల్లల చదువులు... ఎప్పుడూ హడావుడే..." అనుకుంటూ తనకి బాక్స్ రెడీ చేసుకునేందుకు కిచెన్‌లోకి నడిచింది సుహాసిని.

అభిజ్ఞ కిందికి వెళ్ళేసరికి సుష్మ అసహనంగా ఆమెకోసం ఎదురుచూస్తూ కనబడింది.

"ఏంటభీ... ఎంతసేపైంది రమ్మని మెసేజ్ పెట్టి... ఇవాళ మనకి స్పెషల్ క్లాసుంది మరచిపోయావా" అంది సుష్మ చిరాగ్గా ముఖం పెట్టి.

"గుర్తుంది తల్లీ... అమ్మ టిఫిన్ తింటే గాని వదిలిపెట్టలేదు... ఇంకా క్లాసుకి అరగంట టైముంది.. అవునూ! నువ్వేమిటి... ఈరోజు ధగధగా మెరసిపోతున్నావు... కొత్తడ్రస్సా!" అంది సుష్మ ఒంటిమీద ధగధగలాడుతున్న రాణి పింక్ డిజైనర్ చుడీదార్‌ని చూస్తూ కళ్ళెగరేసింది అభిజ్ఞ.

"అవును... నీలా రోజూ కొత్త డ్రెస్సులు వేసుకునే స్థోమత మాకు లేదు తల్లీ... ఎప్పుడన్నా అకేషనల్‌గా వేసుకోవడమే.. నీకు చెప్పానుకదా...

ఆ మధ్యన ఢిల్లీలో ఉంటున్న మా చిన్నాన్న నాకోసం పంపాడని అదే ఇది.

మొన్న అమ్మనాన్నల పెళ్ళిరోజు నాడు వేసుకున్నాను. మళ్ళీ ఇప్పుడే... బాగుందా!" అడిగింది సుష్మ తన డ్రెస్‌నోసారి పరిశీలించుకుంటూ.

"కేక... నీకు ఏదన్నానప్పుతుంది డియర్... పద... టైమౌతోందసలే.. వెళ్తూ మాట్లాడుకుందాం" అంటూ గేటు బయటకి నడిచింది అభిజ్ఞ.

అంతకుముందు సుష్మ ఓసారిచెప్పింది... ఢిల్లీలో ఉంటున్న ఆమె చిన్నాన్న అప్పుడప్పుడు ఆమెకి డ్రస్‌లు పంపుతూ ఉంటాడని. అతడు అలా కానుకలు పంపడం సుష్మ తల్లిదండ్రులకి ఇష్టం ఉండదట. వాళ్ళకీ వీళ్ళకీ మధ్యన సంబంధ బాంధవ్యాలు అంతగా లేకపోవడమే అందుకు కారణం అని కూడా చెప్పింది సుష్మ.

చిన్నాన్న తనకేమన్నా బహుమతులు పంపితే ఇంట్లోమాత్రం అవి సుహాసిని కొని ఇచ్చినట్లుగా చెప్తానని కూడా చెప్పింది సుష్మ.

'పోనీలే... సుష్మ కోరికలిలాగన్నా తీరుతున్నాయి' అనుకుంటుంది అభిజ్ఞ. అంతేకాని, ఎవరో కొనిఇచ్చిన కానుకలను తాము ఇచ్చినట్లుగా చెప్పడం ఏమిటని తప్పుపట్టుకోదు. అభిజ్ఞలో ఈ రకమైన సానుకూల దృక్పథం సుష్మకి శ్రీరామరక్షగా నిలుస్తోంది.

భర్తదశదినకర్మలు పూర్తయ్యేసరికి మానసికంగా చాలా డీలా పడిపోయింది వైశాలి.

తనను ఎంతగానో ప్రేమిస్తూ... అడగకుండానే అన్నీ అమర్చిపెట్టే తన సగభాగం అర్ధాంతరంగా తనని వీడిపోవడంతో తట్టుకోలేకపోతోంది ఆమె మనసు.

అతడిది సహజమరణం అయితే ఆమె కొంతలో కొంత సరిపెట్టుకుని ఉండేది. కాలం తీరి వెళ్ళిపోయాడు అని తనని తనే ఊరడించుకునేది.

కాని, ఎవరికీ ఏ అపకారం తలపెట్టని భర్త అంత దారుణ హత్యకు గురి అవ్వడమే ఆమెను కలచి వేస్తోంది.

కేవలం వైశాలే కాదు... బంధు



అదో ప్రమోషన్

తనకు 'సమ్మోహనం' తర్వాత తెలుగులో మంచి అవకాశాలు వస్తున్నాయని, ఎక్కువ తెలుగు సినిమాలు చేయాలన్నదే తన నిర్ణయమని అంటున్నది అదితీరావ్ హైదరీ.

"అవకాశంవస్తే బయోపిక్స్‌లో నటిస్తాను. మహారాణి గాయత్రీదేవి, సుబ్బలక్ష్మిగారి వంటిపాత్రల్లో అవకాశంవస్తే నటించాలన్నది నా డ్రీమ్.

రాజమౌళి గారి సినిమాలో ఎంత చిన్న పాత్ర వచ్చినా నటిస్తాను. ఆయన సినిమాకు పిలుపు వస్తే అదో ప్రమోషన్‌గా భావిస్తాను" అంటోంది అదితీరావ్ హైదరీ. కల తీరేనా?!



మా ప్రభుత్వపథకాలు ఎ.సి. గదుల్లో కూర్చుని తయారుచేయం. గ్రామప్రజలను సంప్రదించి చేసినవి.

-డా॥ రమణ్‌సింగ్, సి.ఎమ్. ఛత్తీస్‌ఘడ్

వులు, స్నేహితులు, సత్యకుమార్ దగ్గర పనిచేసేవాళ్ళు అందరూ అతడి మరణానికి చలించిపోయారు.

కాన్పూర్ నుంచి అతడి అంత్యక్రియలకు హాజరైన కొడుకు కూడా పరీక్షలు ఉన్నాయంటూ కార్యక్రమాలు పూర్తవ్వగానే వెళ్ళిపోయాడు.

భర్తని తలచుకుని కన్నీరుమున్నీరవుతున్న తల్లిని బెంగపెట్టుకుని, కృంగిపోవద్దని, తండ్రిని హత్యచేసిన వారెవరో త్వరలోనే బయటపడతారని... ఆమెకు ధైర్యం చెప్పి వెళ్ళాడతడు.

అతడికి తెలుసు... ఎవరెంత ధైర్యం చెప్పినా, సాంత్వన వచనాలు పలికినా ఆమె గుండెల్లోని మంట అంత త్వరగా చల్లారదని.

కొడుకు వెళ్ళాక మరీ డిప్రెషన్‌కి లోనౌతోంది వైశాలి. చుట్టూ ఎంతమంది మనుషులున్నా వారు సత్యకుమార్ స్థానాన్ని భర్తీచేసి ఆమె ఒంటరితనాన్ని పోగొట్టలేకపోతున్నారు.

తన కంపెనీలో పనిచేసే ఉద్యోగులందరూ వచ్చి సత్యకుమార్ పోయాక కంపెనీ వ్యవహారాలన్నీ నత్తనడక నడుస్తున్నాయని, కాబట్టి ఆమె ఆఫీసుకి వచ్చి వాటిని చక్కదిద్దాలని కోరారు.

అనుక్షణం తనని వేధిస్తున్న భర్త జ్ఞాపకాలని దూరంగా నెట్టేయడం ఇప్పట్లో తనకి సాధ్యం కాదు. కనీసం అతడు పెంచిపోషిస్తున్న సంస్థను, తద్వారా జీవనోపాధి పొందుతున్న అనేకమందిఉద్యోగులను ఆదుకోవడం తన కనీసధర్మం అనుకుంది వైశాలి. అలా చేస్తేనన్నా... నిరంతరం తనని కల్లోలపరిచే ఆలోచనలకి కాస్త దూరంగా ఉండచ్చని తలపోసిన ఆమె వాళ్ళకి తన అంగీకారం తెలియజేసింది.

ఆ మరునాటినుంచే కంపెనీ కార్యకలాపాలను దగ్గరుండి పర్యవేక్షిస్తానని వాళ్ళకి హామీ ఇచ్చి పంపేసింది. ఆ మరుసటిరోజు సరిగ్గా తొమ్మిదిన్నర గంటలకి ఇంట్లోనుంచి బయలుదేరి పావుతక్కువ పదికల్లా ఆఫీసుకి చేరుకుంది వైశాలి.

ఆఫీసు స్టాఫ్ ఆమెకు ఘనస్వాగతం పలికారు. తమ యజమాని పోయిన దుఃఖంనుంచి ఇంకా తేరుకోకముందే యజమానురాలైన వైశాలి తను బాగోగులు చూడడం కోసం అని ఆఫీసులోకి అడుగు పెట్టడం తమకు ఎంతో సంతోషాన్ని కలుగజేసిందని పదేపదే చెప్పారు.



హింసను ప్రేరేపించనంతవరకు ఎలాంటి భావజాలాన్నయినా ప్రచారం చేసుకోవచ్చు.
-పి.చిదంబరం, కాంగ్రెస్ ఎమ్.పి.

సత్యకుమార్‌కి కుడిభుజంగా మసలుకునే మణి ఆమెను దగ్గరుండి సత్యకుమార్ రూమ్‌కి తీసుకెళ్ళాడు. మణి అసలు పేరు సుబ్రహ్మణ్యం. కాని, అతడిని మణి అనడమే అందరికీ అలవాటు.

భర్త క్యాబిన్‌లోకి అడుగుపెడుతూంటే వైశాలి కాళ్ళు వణికాయి. గతంలో సత్యకుమార్‌తోపాటు ఆ ఆఫీసుకి నాలుగైదు సార్లు వచ్చింది. కాని, అప్పుడు సరదా ఉండేది ఆ రాకలో.

సత్యకుమార్ సామ్రాజ్యం చూసి ఆనందించాలన్న తహతహ ఉండేది. కాని, ఇప్పుడు... ఒక అవసరం, సత్యకుమార్ పెంచిపోషిస్తున్న సంస్థ మంచి చెడ్డలు పట్టించుకోవలసిన గురుతర బాధ్యత ఆమె భుజాలమీద మోపబడి ఉంది.

కళ్ళల్లో నీళ్ళు తిరుగుతూ ఉండగా క్యాబిన్‌లో ఓవైపు గోడమీద ఉన్న భర్త ఫోటోకేసి చూసింది వైశాలి. ఫోటోలో నుంచి సత్యకుమార్ తనని చూసి నవ్విన అనుభూతి కలిగింది ఆమెకి.

"ఈ భూమ్మీద సాగుతున్న బతుకునాటకంలో నా పాత్ర ముగిసిపోయింది. ఇకమీదట నువ్వే ఏకపాత్రాభినయం చేయాలి" అంటూ ఆ నవ్వు ఏవో సందేశాలు పంపుతున్నట్లుగా అనిపించింది.

ఎమోషనల్ అవుతున్న వైశాలిని ఉద్దేశించి- "మీ మనసులో బాధ ఎవరం తీసెయలేము మేడమ్... కాని, పైలోకంలో ఉన్న సార్ ఆత్మకి శాంతి కలగాలంటే మీరు నవ్వుతూ ఈ కంపెనీ బాధ్యతలు స్వీకరించాలి.

సార్ అందరినీ కన్నతండ్రిలా చూసుకునే వారు... కన్నతండ్రి దూరమైనా కన్నతల్లిలాగా మీరు మీ బిడ్డలలాంటి మమ్మల్ని చూసుకునేందుకు ముందుకొచ్చారు. మనసుని దహించివేసే ఈ బాధని దిగమింగుతూ, ఇకమీదట మీరే ఈ సంస్థని ముందుకు నడపాలి. అందుకు తగిన సమర్థత మీకుందనే మా అందరి అభిప్రాయం.

మేమందరం త్రికరణశుద్ధిగా మీకు మా తోడ్పాటు నందిస్తామని మా వర్కర్స్ అందరి తరఫునా మాట ఇస్తున్నాను" బరువుగా పలికాడు మణి.

అతడి స్వరంలో తామందరి యోగక్షేమాలు కాంక్షించే తమ యజమాని అర్థాంతరంగా దూరమైనాడన్న దిగులు ఉంది. తమకి ఏలోటూ లేకుండా చూసుకున్నాడన్న కృతజ్ఞత ఉంది.

ఉబికివస్తున్న దుఃఖాన్ని బలవంతంగా అదిమిపెట్టుకుంటూ కుర్చీలో కూలబడింది వైశాలి.

ఆమె మనస్థితి అర్థమైనవాడిలా "ఓకే మేడమ్... కాసేపు రిలాక్స్ అవండి..నేను మళ్ళీవస్తాను" అంటూ ఆ గదిలోనుంచి నిష్క్రమించాడు మణి.

అతడికి తెలుసు. అలసిన ఆమె మనసు ఏకాంతాన్ని కోరుకుంటోందని.

కాసేపటికి తేరుకుంది వైశాలి.

అందరి మేలును ఆకాంక్షించే భర్త ఎన్నో వ్యయప్రయాసలకి ఓర్చి ఈ వ్యాపారసంస్థను స్థాపించాడు. తన సమర్థతతోనూ, వ్యాపారదక్షతతోనూ ఎంతో శ్రమపడి దీన్ని ఈ నగరంలో ప్రముఖ సంస్థగా తీర్చిదిద్దాడు.

అతడికున్నంత సమర్థత తనకి లేకపోయినా, దీన్ని కుప్పకూలిపోకుండా చూసుకోవలసిన బాధ్యత



దాచుకున్న రహస్యాలు

తాను దాచుకున్న రహస్యాలు బోలెడన్ని ఉన్నాయంటున్నది తిప్పులాడి తమన్నా. "వృత్తిగతంగా అయినా, వ్యక్తిగతంగా అయినా ఏ విషయాలనూ దాచుకోవాలని నేను అనుకోను. అయితే, కొన్నింటిని చెప్పే సందర్భం, పరిస్థితి రావంతే. ఉదాహరణకు నాకు రాయడం అంటే ఇష్టం. కాని, నేను ఎవరికీ ఈ విషయాన్ని కావాలని చెప్పుకుంటూపోలేను. ఎందుకంటే ఏం రాశావని అడుగుతారు. ఇలా నేను దాచుకున్న రహస్యాలు ఎన్నో" అంటూ కిసుక్కున నవ్వేసింది.

మాత్రం ఉంది. పదేపదే అతడి చావును తలచుకుని కుమిలిపోతే ఈ ఇండస్ట్రీకి మనుగడ ఉండదు. తద్వారా ఎన్నో కుటుంబాలు వీధినపడతాయి.

అలా జరగడానికి తాను కారణం కాకూడదు. ఎంత కష్టమైనాసరే సత్యకుమార్ పేరు నిలబెట్టాలి. అతడికి ఆరోప్రాణమైన ఈ కంపెనీని కాపాడు కోవాలి. ఒక దృఢ నిశ్చయంతో కన్నీళ్ళు తుడుచుకుని సత్యకుమార్ ఫోటోకేసి చూసి దండంపెట్టింది వైశాలి. తనకి మనోబలాన్ని ప్రసాదించమని కోరుకుంది.

మణిని రమ్మని ఇంటర్‌కమ్‌లో చెప్పింది.

మణి లోపలికి వచ్చి ఆమెకు అన్నీ అప్ప చెప్పాడు. సత్యకుమార్‌కి సంబంధించిన వస్తువులు ఆమెకి చూపించాడు.

కంపెనీ వ్యవహారాలకి సంబంధించిన ఫైల్స్ అన్నీ తెప్పించి విషయాలు ఆమెకి బోధ పరిచాడు. అన్నీ ఓపికగా విని విషయాలు అడిగి తెలుసుకుంది. కాసేపయ్యాక గమనించింది వైశాలి. ఆ గదిలో ఓ పక్కగా ఉన్న కప్‌బోర్డ్‌ని, ఆ కప్‌బోర్డ్ కనబడకుండా ముదురురంగు సిల్క్ పరదా వేసి ఉంది.

ఆ పరదా కాస్త పక్కకు తొలగి ఉండడం మూలాన వైశాలి దృష్టి దానిమీద పడింది. ఇది వరకు అక్కడికి వచ్చినా ఎందుకో పెద్దగా గమనించ లేదు... ఆ అల్మరా అక్కడ ఉందని. "మణిగారూ... అదీ..." సందేహంగా అడిగింది.

"అది సార్ పర్సనల్ కప్ బోర్డ్ మేడమ్"చెప్పాడు మణి వివరంగా.

"ఐసీ..." అంటూ లేచి వెళ్ళి దాన్ని ఓపెన్ చేయబోయింది వైశాలి.

అది తెరుచుకోలేదు. లాక్ చేయ బడి ఉన్న ఆ కప్ బోర్డ్‌ని దీక్షగాచూస్తూ "మణిగారూ... దీని కీ ఏమన్నా ఉందా!" అని అడిగింది వైశాలి.

"సారీ మేడమ్... అది సార్ పర్స నల్ కప్‌బోర్డ్... దానికి సంబంధించిన కీ ఎప్పుడూ సార్‌తోనే ఉండేది. మరి సార్ పోయాక అది ఏమైందోతెలియలేదు"వినయంగా చెప్పాడు.

"ఓహో... దీనికి డూప్లికేట్ తాళం ఏదన్నా ఉందా? లేకపోతే ఎవరన్నా కీస్ ఓపెన్ చేసేవాళ్ళని పిలిపించి తెరిపిస్తే..." సాలోచనగా అంది వైశాలి.

"కుదరదు మేడమ్... దీనికి సంబంధించిన కీని మోడ్రన్ టెక్నాలజీని ఉపయోగించి ప్రత్యేకంగా తయారుచేయించారు సార్... కాబట్టి దీని ఒరిజినల్ కీతోనే దీన్ని తెరవడం సాధ్యమౌతుంది.

నాకు తెలిసి తాళాలు తెరిచేవాళ్ళకి కూడా వీల వకపోవచ్చును" పెదవి విరిచాడు మణి.

వైశాలి ఆలోచనలోపడింది. ఆఫీసులో తనకి వ్యక్తి గత అలమరా ఉన్నట్లుగా భర్త ఎప్పుడూ చెప్పలేదు. తనకి కూడా చెప్పకూడనంత రహస్యంగా దాన్ని భావించాడంటే... వైశాలిలో ఆలోచనలు పాదరసం కన్నా చురుకుగా పరుగులు తీస్తున్నాయి.

ఇప్పుడు అందరూ డిజిటల్ కీస్‌ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటే భర్త మాత్రం పాతకాలంలో మామూలు తాళం చేయించడం ఆమెకు వింతగొలిపింది.

"ఎందుకోగాని, డిజిటల్ లాక్ చేయిద్దామంటే సార్ ఒప్పుకోలేదు మేడమ్..." ఆమె ఆలోచనలని చదివినట్లుగా చెప్పాడు మణి.

"మీరు వెళ్ళండి మణిగారూ... అవసరం అయితే పిలుస్తాను..." మణితో చెప్పేసి కుర్చీలో కూర్చుని ఆలోచనలో పడింది. ఎందుకో... తన భర్తలో వేరే అపరిచిత సత్యకుమార్ దాగుని ఉన్నాడా...! ఇరవై రెండేళ్ళ సాహచర్యంలో కలుగని అనుమానం ఆనాడు మొలకెత్తింది వైశాలి హృదయంలో.

అంతలోనే మనసు మందలించింది. ఆఫీసు అన్నాక సవాలక్షలావాదేవీ లుంటాయి. ఎన్నో వ్యవ హారాలుంటాయి. ఎంత పర్సనల్ సెక్రటరీ ఐనా గోప్యంగా ఉంచవలసిన విషయాలుంటాయి.

బహుశా ఆయన ఈ కప్‌బోర్డ్ ఆ ఉద్దేశ్యం తోనే ఏర్పరచుకుని ఉండి ఉంటారు.

చాలామంది మగవాళ్ళు బయటి సంగతులు ఇంట్లో చర్చించడానికి ఇష్టపడరు.

తన ఉద్యోగం గురించి, అందులోని సాధకబాధ కాలగురించి ఇంటిదగ్గర మాట్లాడరు.

ఇంటినీ, ఆఫీసుని వేరువేరుగా చూసి ఎక్కడికి తగినట్లు అక్కడ మసలుకుంటూ ఉంటారు.

తన భర్తకూడా అదే విధంగా ఆలోచించి ఆఫీసు వ్యవహారాలు ఇంటిదాకా తేవడం ఎందుకన్న ఉద్దేశ్యంతో తనదగ్గర దాచిఉంటారు.

దీనిగురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తే అశాంతి తప్ప మరే ప్రయోజనమూ ఉండదు. అసలే మనసు అల లతో ఎగసిపడే సంద్రంలోని నావలా అనేక ఊహా గానాలు చేస్తూ అల్లకల్లోలంగా ఉంది.

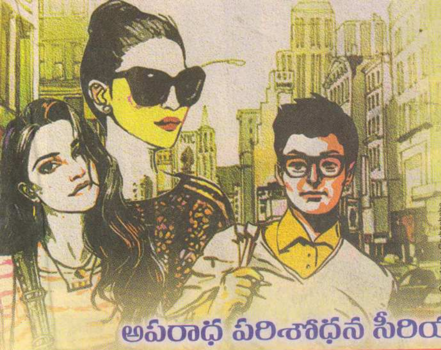
ఇలాంటప్పుడు ఇటువంటి పనికి మాలిన సంగ తులని బుర్రలో పెట్టుకుని కలతపడడం తనకి అవసరమా!

ఇలా తలపోసిన వైశాలి ఆ విషయాన్ని తన మెదడులో నుంచి తుడిచేసింది.

మణి తెచ్చి ఇచ్చిన ఫైల్స్‌లోని విషయా లను ఆకళింపు చేసుకునే ప్రయత్నం మొద లెట్టింది. సత్యకుమార్‌కి చెందిన రహస్యాన్ని తనలో ఇముడ్చుకున్న ప్రాణరహితమైన ఆ కప్ బోర్డ్ నిశ్శబ్దసాక్షిలా అలా నిశ్చలంగా ఉంది.

ఇంకా ఉంది

> మనం పదిలక్షల రూపాయలు పోగొట్టుకున్నా, మళ్ళీ కూడదీసుకోగలుగుతాం. కాని ఒక్క క్షణాన్ని పోగొట్టుకున్నట్లయితే మళ్ళీ వెనక్కి తెచ్చుకోలేం. అలాగే దేవుణ్ణి తలుచుకోని ప్రతిఒక్క క్షణమూ మనం నష్టపోయినట్లే.



పులిలా మాటువేసి, పిల్లిలా అడుగులేస్తూ, పాములా పడగ విసిరి, టార్గెట్‌ను గద్దలా తన్నుకుపోయే చాకచక్యం కలిగిన పత్తేదార్ల గూఢచర్యం జాతీయంగా, అంతర్జాతీయంగా ప్రసిద్ధం. వారి నేర పరిశోధన రోమాంచితం. వారి సాహసం అనితరసాధ్యం. నేటి ప్రపంచం నేరచరితం. మోసపూరితం. మాఫియామయం. ఆ దుర్మార్గాన్ని వెలికితీసే ప్రయత్నంలో జరిగే ఇన్వెస్టిగేషన్ వెరీ ఇంట్రెస్టింగ్.

అపరాధ పరిశోధన సీరియల్స్ పోటీ

ఇది అక్షర లక్షల పోటీ

16 వారాల అపరాధ పరిశోధన సీరియల్స్

ఎన్నికైన ప్రతి అపరాధ పరిశోధన సీరియల్‌కు ₹1,00,000

ఈ డిటెక్టివ్ సాహిత్యంమీద వేలాదిమంది రచనలుచేసి, లక్షలాది పుస్తకాలను రాసి, కోట్లాది రూపాయల అమ్మకాలతో ప్రపంచమంతా విస్తరింపజేసి గొప్ప బుక్ మార్కెట్‌ను సృష్టించగలిగారన్నది అన్ని భాషా సాహిత్యాలలో జగద్విదితం. అంతటి రీడబిలిటీ కలిగిన అపరాధ పరిశోధన సీరియల్స్ పోటీలో పాల్గొని విజేతలైతే అగ్రశ్రేణికి చెందిన రచయిత(త్రు)లు కావడం ఖాయం. వెంటనే రాసి ఈ పోటీకి మీ సీరియల్‌ని పంపండి.

మీ స్క్రిప్ట్‌లో పేజీకి సుమారుగా 200 పదాలు ఉండేటట్లు 160 పేజీలు రాయాలి. ఒక పేజీలో మీరు రాసే పదాల సంఖ్యనుబట్టి మీ స్క్రిప్ట్‌లో పేజీలు ఎక్కువ తక్కువలు రావచ్చు. అందుకు అభ్యంతరం లేదు.

ఎంపికైన ప్రతి సీరియల్‌కూ అక్షరాలా

ఒక లక్ష రూపాయలు

బహుమతిని అందిస్తాం.

నిబంధనలు

1. మీ రచన 16 వారాలకు సరిపడా 160 పేజీలు వుండాలి.
2. రచయిత(త్రి) పేరు, చిరునామా విడిగా రాతప్రతితో జతపరచాలి. రచన పేరుమాత్రమే నవలపైన ఉండాలి.
3. అముద్రితమనీ, దేనికీ అనువాదంగానీ, అనుకరణగానీ కాదని స్వదస్తూరితో రాసిన హామీపత్రాన్ని విధిగా జతచేయాలి.
4. స్క్రిప్ట్‌లో మార్పులు, చేర్పులు, ఎడిట్ చేసుకునే విషయంలో ఎడిటర్‌కు హక్కు ఉంది.
5. సీరియల్స్ ఎంపికలో స్వాతి సంపాదకునిదే తుది నిర్ణయం. ఈ విషయంలో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు తావు లేదు.
6. ఈ పదహారు వారాల సీరియల్స్ పోటీ గడువు తేదీని పొడిగించేందుకుగానీ, పోటీని రద్దు చేసేందుకుగానీ స్వాతి పబ్లికేషన్స్ యాజమాన్యానికి సర్వహక్కులూ ఉన్నాయి.
7. ప్రచురణకు స్వీకరించని సీరియల్‌ని తిప్పి పంపగోరువారు తగినన్ని స్టాంపులు అతికించిన కవరు జతపరచాలి.
8. మీ సీరియల్ పంపే కవరుమీద '16 వారాల సీరియల్స్ పోటీ'కి అని రాయాలి.

సీరియల్స్ పంపవలసిన చిరునామా: ఎడిటర్ స్వాతి సపరివార పత్రిక అనిల్ బిల్డింగ్స్ సూర్యారావుపేట పోస్ట్‌బాక్స్ 339 విజయవాడ 520 002

సీరియల్స్ మాకు చేరవలసిన ఆఖరు తేది : 15.11.2018



Courtesy : SANANDA

కోరుకున్నది జరగాలంటే

మహాభారతంలోని ద్రోణాచార్యుడుగురించి తెలియని భారతీయులుండరు. తన శిష్యులైన కురు, పాండవులకు విలువిద్య పోటీలో భాగంగా చెట్టుకొమ్మమీదున్న పక్షి కంటికి గురిచూసి బాణం విసరమంటాడు. ఒక్కొక్కరిని పిలిచి కంటి ఎదురుగా ఏం కనిపిస్తుంది అని అడుగుతాడు.

చెట్టు మొత్తం ఒకరికి కనిపిస్తే, చెట్టుకొమ్మ, ఆకులు, పక్షి ఇలా ఒక్కొక్కరు ఒకటి కనిపిస్తున్నదని చెపుతారు. కాని అర్జునుడు మాత్రమే పక్షి కనుగుడ్డు తప్పించి మరేదీ కనిపించటంలేదంటాడు.

తన శిష్యుడి దృష్టికేంద్రీకరణకు పొంగిపోయి ప్రియ శిష్యుడిగా ప్రకటిస్తాడు ద్రోణుడు.

మహాభారతంలో ఆ తర్వాత ఏం జరిగింది, ఎలా జరిగింది, కురు పాండవ యుద్ధం వగైరాలన్నీ తెలిసినవే. కాని ఇక్కడ అర్థంచేసుకోవాల్సినది దృష్టిని ఎవరైతే కేంద్రీకరించగలుగుతారో వారే విజేతలుగా నిలుస్తారనే అంశం వాస్తవం. దృష్టిని కేంద్రీకరించటం అంటే మనచుట్టూ వున్న అనేక అంశాలలో మిగిలినవి అన్నీ వదిలేసి మనకు బాగా ఇష్టమైనవి లేదా అవసరమైన దానిమీదే పూర్తిగా మనసుపెట్టటం.

ఇది విద్యలోనేకాదు వృత్తిలో, వ్యక్తిగతజీవితంలో, పోటీలలో... ఇలా ప్రతిదానిలో అవసరమే.

రోడ్డుమీద జరిగే పలురకాల ప్రమాదాలకు మూలం డ్రైవర్ తాను చేస్తున్న డ్రైవింగ్ మీదనుండి దృష్టిని ఒక్కక్షణం మళ్ళించటమే.

రహదారిమీద నడిచే వ్యక్తి సెల్‌ఫోన్ సంభాషణలోనో, రైలుపట్టాలమీద సెల్ఫీ తీసుకుంటూనో అతి వేగంగా వస్తున్న ఆ వాహనాల కిందపడి మరణించటం ఇప్పుడు మనం చూస్తున్నాం.

తాము దాటాల్సిన రోడ్డుమీద దృష్టిపెట్టనివారు, వచ్చేరైలు విషయం పట్టించుకోనివారు కోరిప్రమాదం తెచ్చుకుంటున్నట్టే. జీవితంలో ప్రతిదశలోనూ దృష్టి కేంద్రీకరణ అవసరమే.

విద్యార్థిదశలో చదువుమీద దృష్టిపెట్టండి, శ్రద్ధగా చదవండి అని పెద్దలు పదేపదే చెపుతుంటారు.

చదివేదానిమీద దృష్టికేంద్రీకరిస్తే అది సులభంగా అర్థమవుతుంది, త్వరగా మనసులోస్థిరపడుతుంది. సమయంవచ్చినప్పుడు తిరిగిబయటకు వస్తుంది.

దృష్టికేంద్రీకరించినప్పుడు సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది. అనుకున్నవి కళ్ళముందు లీలగాకనిపిస్తాయి కూడా. ఇదే దృష్టికేంద్రీకరణలో వున్న గొప్పతనం.

దృష్టి కేంద్రీకరణవల్ల చాలా లాభాలున్నాయి. కాని ఆ దృష్టి కేంద్రీకరించటంలోనే వుంది అసలైన చిక్కంతా. పంచేంద్రియాలు ప్రతిక్షణం ఏదోఒక సమాచారాన్ని అలా అందిస్తూనే వుంటాయి.

వాటివల్ల ఆలోచనలు అటూఇటూ అతి వేగంగా మారుతుంటాయి. ఇదే ఇప్పుడు విద్యార్థుల ముందున్న పెద్ద సమస్య. టెలివిజన్ కార్యక్రమాలు, స్మార్ట్ ఫోన్‌లు, కంప్యూటర్ ఆటలు, స్నేహితుల కబుర్లు ఇలా సమయం వృధా చేసేవి, దృష్టిని కేంద్రీకరించనివ్వనివి అనేకం నేడు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వీటిలో ఏ ఒక్కదానినీ కాదనలేము.

దృష్టికేంద్రీకరించినప్పుడు సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది. అనుకున్నవి కళ్ళముందు లీలగా కనిపిస్తాయి కూడా. ఇదే దృష్టికేంద్రీకరణలో వున్న గొప్పతనం. ఆ లక్ష్యం లేనివారు సమయం వృధాచేసుకుంటారు.

అనవసరంగా కనుక్కున్నారని నిందించలేరు. అవన్నీ వున్నాకూడా మనం చెయ్యాలనుకున్న దానిని చెయ్యగలిగిన రీతిలో దృష్టిని కేంద్రీకరించే సాధన అవసరం. పుస్తకంపట్టుకుని కూర్చోగానే ఏదోగుర్తుకు వస్తుంది. ఎవరికో ఫోన్ చెయ్యాలనిపిస్తుంది. ఆకలి అనిపిస్తుంది. అవసరంలేనివన్నీ అప్పుడే గుర్తుకువచ్చి పుస్తకాన్ని వదిలివెళ్ళిపొమ్మని ప్రోత్సహిస్తుంది.

చేస్తున్న పనిని పక్కనపెట్టి వెళ్ళిపోయేలాచేస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో నుండి బయటకు రావటం అనేది కేవలం సాధన ద్వారానే సాధ్యం.

లక్ష్యం వుండాలి

ఏదైనా గురిచూసి కొట్టాలంటారు పెద్దలు. గురి చూడాలంటే ఒక లక్ష్యం వుండాలి. మనసును, ఆలోచనలను పదింటిమీద పెట్టినప్పుడు లక్ష్యం స్థిరంగా వుండదు. అర్థంలేని అంశాలను పక్కకు నెట్టి కావాల్సిన దానిమీదికి గురిని మళ్ళించాలి. అంటే స్పష్టమైన లక్ష్యం వుండాలి.

ఆ లక్ష్యం లేనివారు సమయం వృధాచేసుకుంటారు. తనసాటివారు జీవితంలో ముందుకువెళ్ళి, వారివారి లక్ష్యాలను అందుకుని, విజేతలుగా గుర్తింపు పొందారన్నవిషయం ఆలస్యంగాఅర్థంచేసుకుని నిరాశానిస్పృహలకుగురై కుంగుబాటుకు చేరతారు. అటువంటి షాక్‌నుండి తేరుకుని, వైఫల్యాన్నిమరచి తిరిగి విజయబాటలో పరుగెత్తి ముందు నిలిచినవారు లేకపోలేదు. ఆ మార్పువారిలో తెచ్చింది దృష్టి కేంద్రీకరణ.



Courtesy : SANANDA

పరిష్కారాలు ఇవిగో

గురితప్పటం వెనక కొన్ని భావోద్వేగ సమస్యలు వుంటాయి. మనసులో ఆ భావోద్వేగ అంశాలు తన్నుకు వస్తున్నప్పుడు ఏ విషయం మీదా ఫోకస్ పెట్టలేరు.

మెదడు ప్రశాంతంగా లేనందునే చాలామంది తమ లక్ష్యాలను అందుకోలేకపోతుంటారు.

ఏవేవో అంతుపట్టని భయాలు వేధిస్తుంటాయి కొందరిని. ఆ భయాలకు ఎటువంటి ఆధారాలూ వుండవు. కాని వాటివల్ల ముందడుగుపడదు.

పిల్లల మనసులను వేధిస్తున్న భయం, సందేహాల వెనకున్న అంశాలను కనుగొని వాటిని క్రమంగా, మంచిమాటలతో ప్రోత్సహించి, ధైర్యంపెంచాలి తల్లిదండ్రులు. పెద్దలు ఇస్తున్న ప్రోత్సాహంతో క్రమంగా వ్యతిరేకభావోద్వేగాలను వదిలించుకోగలుగుతారు. ఏవో కొన్నిఅంశాలు మనుషులను అటూ ఇటూ లాగుతుంటాయి. సాంకేతిక పరికరాలూ అటువంటివే.

ఒకప్పుడు టెలివిజన్ ఒక్కటే అడ్డంకి. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియా మరో పెద్ద అడ్డంకిగా మారింది. దీనితో పిల్లలలో అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివిటీ డిజార్డర్ (ఎడిహెచ్‌డి) పెరిగింది. ఎంతో చురుకుగా వుంటారు. కాని చదువులో వెనకుంటారు.

ఒకదానిమీద నుండి మరోదానికి ఎగిరిపోతారు. ఇటువంటి వారి ప్రవర్తన మారాలంటే తల్లిదండ్రులు తమ ప్రవర్తన మార్చుకోవాలి.

తమ ఫోన్‌ని పక్కన పడేసి, తాము టీ.వీ. చూడకుండావుంటే అదివదిలించుకోవాల్సిన అంశాలని పిల్లలు గుర్తించగలుగుతారు.

మార్పు చాలా నెమ్మదిగా వస్తుంది. 'చెడు' అంత సులభంగా వదలదు. అయినా వదలకుండా అమలు చేసినప్పుడే సమస్య పరిష్కారమవుతుంది.

జీవనవిధానం

ప్రతి ఒక్కరికీ ఏవేవో చేయాలి అని వుంటుంది. అది సహజం. కాని ఒక్క పనితో సరిపెట్టుకోబుద్ధికాదు.అన్నీచేయాలన్న ఆశ చివరికి. ఏ ఒక్కటీ పూర్తి చేయలేని పరిస్థితి చాలామందిలో కనిపించే విషయం.

ముఖ్యమైనవి ఏవో నిర్ణయించు కోలేకపోవటమే అసలుసమస్య. అందుకే తాము చేయదలచుకున్న వాటిలో స్వల్పకాల లక్ష్యాలు, దీర్ఘకాల లక్ష్యాలుగా విడగొట్టుకుని, ప్రాధాన్యతను నిర్దేశించుకుని దానికి అనుగుణంగా పనులను చేపట్టాలి.

అప్పుడే అన్ని అంశాలమీదా నియంత్రణ వస్తుంది. ప్రశాంతంగా గురిచూడగలుగుతారు. దృష్టి కేంద్రీకరణ అంశంలో ఆహారం, నిద్ర, వ్యాయామాలకు పాత్ర వుంటుంది. లక్ష్యంపెట్టుకుని పనిచేస్తున్నవారికి విటమిన్లు, లవణాలు, ఇతరఆర్గానిక్‌మూలకాలు సమృద్ధిగా అవసరం. దీనికి భిన్నంగా చక్కెరలు, కొవ్వులు, జంక్ పదార్థాలు తినేవారికి దృష్టి కేంద్రీకరణలోలోపం ఏర్పడుతుంది.

ఆహారం వేళకు తీసుకోవాలి. ఉపవాసపు ఆలోచనలు అనవసరం. శరీరానికి వేళకు ఆహారం అందించకపోతే, క్రమపద్ధతిలో ఆహారం పడకపోతే అది ప్రవర్తించే తీరు మారుతుంది. 'ఫోకస్' రానివ్వని ఉపవాస పద్ధతినుండి సక్రమ ఆహార విధానానికి మారాలి. ఆహారానికున్న కీలకపాత్రే 'ఫోకస్' విషయంలో నిద్రకు వుంది.

మెదడు సక్రమంగా పనిచేయాలంటే తగినంత విశ్రాంతి అవసరం. అది అందేది నిద్ర ద్వారానే.

విశ్రాంతి అవసరం

శ్వాసక్రియలేకుంటే జీవించం. అదే శరీరానికి శక్తినిచ్చేది.అయితే నాణ్యమైన శ్వాసక్రియ జరిగితేనే శరీరానికి మేలు చేకూరుతుంది.

దృష్టి కేంద్రీకరించటంలో మెదడుపడే కష్టానికి తగినంత ఇంధనం అందాలి. అది ఆక్సిజన్, శ్వాసక్రియ సక్రమంగావుంటేనే మెదడుకు అవసరమైన ఆక్సిజన్ అందుతుంది. శ్వాసక్రియను మెరుగుపరచుకోవటం అనేది మరువకూడదు.

వ్యాయామంవల్ల 'ఫోకస్' పెరుగుతుంది.చేసే పని, దానిమీద దృష్టిని రెండింటినీ పెంచగలిగిన సాధనం వ్యాయామం. దృష్టి మరలుతుంది, ఎక్కువసేపు 'ఫోకస్' నిలపలేకపోతున్నాం అనుకునేవారు శారీరక వ్యాయామంచెయ్యటం అవసరం.

వ్యాయామం చేసినప్పుడు విషయం నేర్చుకోవటం, జ్ఞాపకంపెట్టుకోవటంలో పాత్ర వహించే రసాయనాలు విడుదలవుతాయి.

మెదడుకు రక్త సరఫరా మెరుగుపరిచేది వ్యాయామం. మెదడును చురుకుగా వ్యవహరించేలా చేస్తుంది ధ్యానం. ఏకాగ్రత అనేది అందుకునేలా చేయగలిగే ధ్యానంద్వారా సత్ఫలితాలు సాధించగలరు.

దృష్టిని సంపూర్ణంగా ఒక కీలక అంశంమీద మళ్ళించగలిగిన శక్తి ధ్యానానికి వుంది.

మెదడులోని గందరగోళాన్ని, అనవసర విషయాల్ని తొలగించి, అవసరమైనదానిని మాత్రమే నిలిపివుంచే సాధనం ధ్యానం.

చుట్టూ వుండేవారి ప్రభావం మనమీద పలు విషయాలలో వుంటుంది. ఏకాగ్రత సాధన విషయంలోనూ అది తప్పదు.

ఒకే లక్ష్యం కలిగిన వారంతా ఒకచోటుకు చేరితే వారి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

ఒకరినుండి మరొకరికి ఆ ఏకాగ్రతా అవసరం స్పష్టమవుతుంది. అందరూ అదే ఏకాగ్రతతో పనిచేస్తే విజయం వరిస్తుంది.

కాలక్షేపపు కబుర్ల స్నేహితులను వదిలి, బాగా చదువుకునే వారితో స్నేహం చెయ్యమని పెద్దలు చెప్పేది అందుకే.

బి.కృష్ణప్రసాద్

చదువు-ఆటలు

ఇటీవలి కాలంలో పాఠశాల స్థాయి విద్యార్థులలో 'ఫోకస్' అనేది సరైనస్థాయిలో లేకపోవటానికి కారణం ఆటలు ఆడకపోవటమే అన్నది ఒక పరిశోధన తేల్చిన అంశం.

చదువు, ఆటలు రెండూ ఏకకాలంలోసాగాలి. చదువుకునే వారికి విజ్ఞానం వస్తుంది. అదే సమయంలో ఆటలు విద్యార్థులలో పట్టుదలను, 'ఫోకస్'ని తెస్తుంది. ఆటలనేవి గెలవాలన్న కోరికను కలిగిస్తాయి. గెలవటం అనేది అంత ఆషామాషీగా జరగదు. ఎంతో తెలివిగా ఆడాలి.

దృష్టిపెట్టి ఆడాలి. నలుగురిని కలుపుకుని ఆడాలి. ఆడే సమయంలో తప్పకుండా ఆటమీదే దృష్టివుంటుంది. అక్కడ గెలుపు అనేది లక్ష్యం కాబట్టి, ఆ గెలుపు లక్ష్యంలేని ఆటలు, సరదాగా ఆడేటప్పుడు ఆటలుఅల్లరిచిల్లరగా మారిపోతాయి. సరదాకి ప్రాధాన్యత పెరుగుతుంది కాని దానివలన పిల్లలకు వచ్చే లాభం ఏమీ వుండదు.

దృష్టిని కేంద్రీకరించటం లక్ష్యం అయినప్పుడు జట్టుగా ఆడేఆటలుకాక, ఒంటరిగా ఆడేఆటలో పెట్టమంటారు. చదరంగం అటువంటి ఆటలలో ఒకటి. టెన్నిస్ కూడా సరైనదే. చదరంగంలో మెదడు అత్యంత చురుకుదనంతో వ్యవహరిస్తే, టెన్నిస్ వంటి ఆట కంటిచూపు, చేతి కదలిక, మెదడు అంచనాలు మూడింటికీ మేలుచేస్తుంది.

ఆటలు, చదువు చాలా అవసరం. అలాగే వీటితో పాటుగా కొన్నిరకాల అనవసర అంశాలను వదిలించుకున్నప్పుడే అనుకున్నలక్ష్యంపై దృష్టిని కేంద్రీకరించగలుగుతారు. ◆

చాంద్ కా టుకడా



ఆసలు అలా జరిగివుండాల్సింది కాదు. కాని జరిగింది. ఎవరికో కాదు, నాకే జరిగింది. తలచుకొంటేనే నమ్మశక్యం కావట్లేదు.

రాధతో నాకు పెళ్ళయి ఒక్క నెలకూడా కాలేదు. మొన్ననే పదహారురోజుల పండగయ్యింది. నిన్న కాపురానికొచ్చింది. ఇదిగో ఇవాళ ఉదయమే ఆ మహా ఘోరం జరిగిపోయింది. నా గుండెల మీద తన్ని నా కళ్ళముందునుంచే విసురుగా నడుచు కుంటూ వెళ్ళిపోయింది.

జరిగిందానిలో ఎవరి తప్పూలేదు. అయినా అంతా చిత్రంగా ఒక మాయలా జరిగిపోయింది.

ముప్పై నిమిషాల క్రితం మేం ఇద్దరం ఇదిగో ఈ సోఫాలోనే పక్కపక్కనే అంటుకుపోతున్నట్టుగా కూర్చున్నాం. జీడిపప్పు ఉప్మా తిన్నాం. తినిపించు కున్నాం. నవ్వాం... నవ్వించుకున్నాం. ఒకరి చేతి వేళ్ళల్లో ఒకరి వేళ్ళు 'ముడి' వేసి మనల్నెవరూ వేరు చెయ్యలేరహో... అనుకున్నాం.

ఆ క్షణందాకా అంతా బాగానే జరిగింది. ఉన్న ట్టుండి నా బుర్రలోకి ఓ చిలిపి పురుగు దూరింది. వెంటనే కించిత్తు గంభీరంగా మారిపోయాను.

"సంక్రాంతి పండక్కి మనం మీ అమ్మగారింటికి వెళ్ళం..." అని కొంటెగానే నవ్వాను. తను నా నవ్వు సరిగ్గా చూసిఉంటే, ఆలోచించి ఉంటే అందులో ఇంకేదో అర్థం ఉందని అర్థమయ్యేది.

ప్చ్... నా దురదృష్టం. సర్రున తాచుపిల్లలా లేచింది. కళ్ళెర్రజేసి మాడ్చేసేలా చూసింది.

"మొదటి పండక్కి, అదీ పెద్ద పండక్కి మా పుట్టింటికి వెళ్ళమా?"

"ఎస్... వెళ్ళం. వెళ్ళనివ్వను" కన్ను గీటాను.

కనీసం కన్ను ఎందుకు గీటానో అని క్షణంలో వెయ్యోవంతు తర్కించుకున్నా సరిపోను. కాని రాధ అలాంటి ప్రయత్నమే చెయ్యలేదు. నాక్కూడా బుద్ధి వక్రించి ఉంటుంది. లేకపోతే అంత పెద్ద పొరపాటు కాదు, గ్రహపాటుకి పాల్పడతానా!

"భార్య దగ్గర భార్య పుట్టింటిని గాని, పుట్టింటి వారిని గాని తక్కువ చేయరాదు. అగౌరవముగా మాట్లాడరాదు. వీసమెత్తు నిందించినా భూమ్మీదే రౌరవాది నరకాలు ప్రాప్తించుట ఖాయము" అన్న పరమసత్యాన్ని మరచిపోయాను.

చెప్పాను. దాంతో మరింతగా కోపోద్రిక్త మయ్యింది. ఊగిపోయింది. శిలాప్రతిమనై గుడ్లప్పగించేశాను. స్పృహలోకొచ్చి నన్ను నేను కూడదీసుకున్నాను. అపార్థం చేసుకుంటున్నావని చెబుదామనేంతలో నారి సారించి, వాడి బాణం వదిలేసింది రాధ.

"హు...మీరేంటో తెలిసింది. ఇంకొక్కక్షణం ఇక్కడ ఉండను. మా పుట్టింటికి పోతున్నా..." అంటూ పెద్ద పెద్ద అడుగులు వేస్తూ విసవిసా వెళ్ళిపోయింది.

అవును... కట్టుబట్టల్తోనే వెళ్ళిపోయింది!

సింహప్రసాద్

ఏమాయో నా కళ్ళకు పొరలు కప్పేసింది. సరే, ఏదో అలవాట్లో పొరపాటుగా అనేశాను. ఐనా ఆ వెంటనే తప్పు గ్రహించి లెంపలేసుకోవాల్సింది. డ్యామేజ్ కంట్రోలుకి పూనుకోవాల్సింది. అదిచెయ్యకుండా మగమహారాజులా విషయాన్ని మరింతగా నొక్కుతూ ఆ రెండో డైలాగ్

"రాధా, ఆగు ఆగు..." అందామనుకున్నాను. కానీ అనేలోగానే మాయమైపోయింది.

తల పట్టుకుని జావగారిపోతూ కూలబడ్డాను. వెనక్కి తిరిగి వస్తుందన్న ఆశ ఆశొపెడుతూండ టంతో, అదిగో అప్పట్నుంచీ గుమ్మంవంకే చూస్తూ కూర్చున్నాను. నిమిషాలు కాస్తా రెండు గంటలై పోయాయి. ఉస్సురని నిట్టూర్చాను.

రాధ తల్లిదండ్రులు మందలించి తప్పకుండా వెనక్కి పంపుతారన్న ధైర్యమూ జారి పోయింది. వారు తిట్టలేదో లేక మందలించినా రాధ విన్లేదో! అంతా నా ప్రారబ్దం!

సెల్ అందుకుని రాధకు ఫోన్ చేశాను. రింగు వెళ్తోంది కాని లిఫ్ట్ చెయ్యలేదు.మళ్ళీ చేశాను. వెంటనే కట్ చేసింది. ఇంకా కోపంతో మండుతూనే ఉందన్న మాట! ఏవిటో! సరదాగా ఆహ్లాదంగా గడవాల్సినకాలం ఇలా తిరగబడికాటేసింది.

స్నానాదులు ముగించాను. రాధ రాలేదు. వంట చేసి, లంచ్ బాక్సు పెట్టిస్తానని చెప్పిన రాధ జాడ లేదు. గట్టిగా నిట్టూర్చాను. నాకు వంట చేయుడంవచ్చు. అయినా మనస్క రించలేదు. ఆఫీసు కెళ్ళడానికి సిద్ధమయ్యాను. అయినా ఆశచావక వీధిలోకి వెళ్ళి చూశాను. పక్కింట్లో అలికిడే లేదు.

అదే మా అత్తవారిల్లు. మూడునెల్లక్రితం ఊరికి ట్రాన్స్ఫర్ మీద వచ్చాను. అప్పటికే నాకు మా వాళ్ళు పెళ్ళి సంబంధాలు చూస్తున్నారు. అందుకనే ఈ రెండు గదుల ఇల్లు అద్దెకు తీసుకున్నాను.

పక్కింట్లో రాధా వాళ్ళు ఉంటున్నారు. ఆమె తల్లి దండ్రులు పదిపదిహేను రోజులబాటు నన్ను బాగా గమనించారు. నేనూ రాధని దొంగచూపులుచూశాను. 'ముచ్చటగా ఉందే' అనుకున్నాను. ఆమెకి వరసయ్యే బావలూ, మావయ్యలూ ఉండకూడదనీ కోరుకు న్నాను. వాళ్ళూ ఆ రకంగానే అనుకున్నారట.

రాధ తండ్రి వచ్చి నా గురించి, మా కుటుంబం గురించి, నా ఉద్యోగం గురించి వివరాలు అడిగారు. పెళ్ళిగురించీ ఆరా తీశారు. ఎంతో వినయంగా అన్నీ చెప్పాను. మావాళ్ళకి కట్నపాశ అధికంగాలేదని చెప్పి అండర్లైన్ చేశాను.

మరి నాలుగు రోజులు తిరక్కుండానే ఆయనా, ఆయన మిత్రుడూ మా ఊరెళ్ళి మావాళ్ళతో మాట్లా డారు. ఇరుకుటుంబాలూ కలిసి 'శుభం' అన్నాయి. మా పెళ్ళి రంగరంగ వైభోగంగా జరిగిపోయింది.

శోభనం రోజున తెల్లచీర ధరించి పాలగ్లాసుతో నవ్వుల వెన్నెల కురిపిస్తూ గదిలోకి వచ్చింది రాధ.

చందమామ చేతికి అందినట్టుగా అన్పించింది. మోహినీదేవి అమృతభాండం చేబూని వచ్చినట్టు భావించాను. నా జన్మని నందనవనం చేసే నవ రతీ దేవి అని పొంగిపోయాను.

నా అన్నిరకాల అంచనాలనీ తలకిందు చేస్తూ శృంగార రసడోలికల్లో తేలియాడించింది రాధ.

"ఇక మనమిద్దరం వేరువేరు కాదు. ఒక్కరమే. మనల్ని విడదీయగల శక్తి ఈభూమ్మీద లేదు" అను కుని ఆనందభరితులమయ్యాం.

అది జరిగి 400 గంటలు కూడా గడవకుండానే ఇదిగో ఈ దారుణం జరిగిపోయింది.

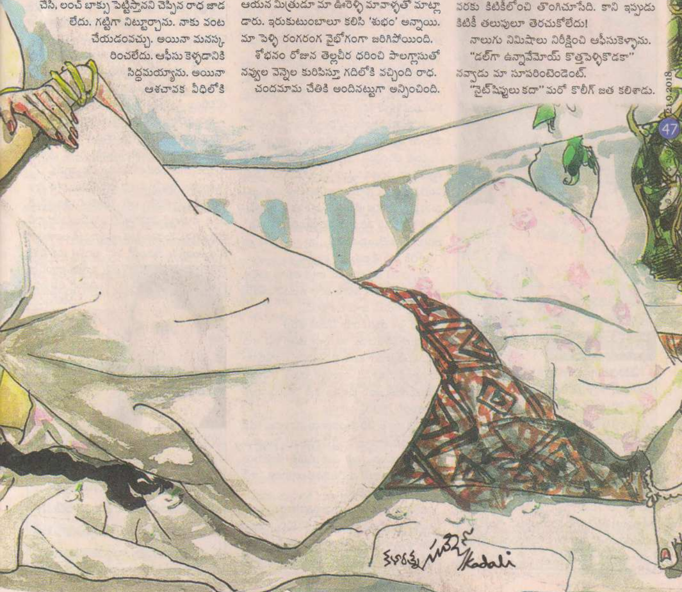
పన్నెండోసారి నిట్టూర్చి, అత్తవారింట్లోకి తొంగి చూశాను. వీధితలుపులు వేసేఉన్నాయి. వెళ్ళి తలుపు తట్టి, రాధకి సారీ చెప్పి, తీసుకొచ్చేద్దామనిపిం చిందో క్షణం. మరీ లోకువైపోతానేమో అన్పించింది. ఆ ప్రయత్నం విరమించి మరోసారి నిట్టూర్చాను.

'రాధ అభిమానం బాగా హర్ట్ అయివుంటుంది' నొచ్చుకుంటూ బైక్ స్టార్ట్ చేశాను. ఆ శబ్దానికి ఇది వరకు కిటికీలోంచి తొంగిచూసేది. కాని ఇప్పుడు కిటికీ తలుపులూ తెరచుకోలేదు!

నాలుగు నిమిషాలు నిరీక్షించి ఆఫీసుకెళ్ళాను.

"డల్‌గా ఉన్నావేమోయ్ కొత్తపెళ్ళికొడకా" నవ్వాడు మా సూపరింటెండెంట్.

"నైట్‌షిఫ్టులు కదా" మరో కొలీగ్ జత కలిశాడు.



అది విని కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ సుధారాణి మురి పెంగాచూసి సిగ్గులకళ్ళతో గుంభనంగా నవ్వింది.

నాకేమిటో ఏమిటోగా ఉంది. ఒంటినిండా ఏదో అశాంతి, అసంతృప్తి, బాధ!

ఇష్టంతో పుట్టింటికో మరో చోటుకో వెళ్ళడం వేరు. ఇలా కోపంగా కష్టపెట్టి వెళ్ళడం వేరు. ఆ ఎడబాటు విరహబాధని కలిగిస్తోంది.

ఈ అలక, కాదు కోపపు ఎడబాటు వేదన రగిలిస్తోంది. అందుకే "విరహం కూడా సుఖమే కాదా" అని కూనిరాగం తీయలేకపోయాను.

ఎలాగోలా రాధని త్వరత్వరగా ప్రసన్నం చేసుకోవాలి. ఏం చేయాలి, ఎలా చేయాలి అని తీవ్రంగా ఆలోచిస్తున్నాను. నా చేతుల్లో ఫైలు ఉంది కాని నా కళ్ళు దానిలోని అక్షరాల మీద లేవు!

మరి కూర్చోలేక లేచాను. హెడేక్‌గా ఉందని చెప్పి ఆఫీసులో పర్మిషన్ తీసుకుని రోడ్డుమీద పడ్డాను.

గమ్యరహితుడ్నయి బజార్లో తిరుగుతున్నాను. గార్డెన్ వరేలి షోకేసులోని బొమ్మలకు సరికొత్త డిజైన్ల చీరలు కట్టారు.

'యురేకా' అనుకున్నాను. చిన్నగా ఈల వేసుకుంటూ లోపలికెళ్ళాను. షోకేసు బొమ్మకి కట్టిన చీర మరీ మరీ బావుండటంతో అదే కొన్నాను. చీర కట్టిన బొమ్మ ఫొటో తీసి, "అబ్బే, ఈబొమ్మకి ఈ చీర బాలేదు.నా రాధకి కడితే ఈ చీర జన్మ ధన్యమే" అనే క్యాప్షన్‌పెట్టి వాట్సాప్‌లో రాధకి పంపించాను.

ఎలాంటి ఆడవారైనా ఇలాంటి బహుమతులకు, అలాంటి పొగడ్తలకు ఫ్లాట్ అయిపోతారు. ఆ సంగతి చాలాసార్లు విన్నాను. చదివాను. గాలిలో తేలిపోతూ ఇంటికెళ్ళాను. వేసిన తాళం వేసినట్టే ఉంది.

పక్కింటివైపు రెండడుగులేసి చూశాను. ఇంట్లో ఎవరూ లేనట్టే ఉంది. హఠాత్తుగా అంతా కట్టగట్టుకుని ఊరికెళ్ళిపోలేదు కదా? హతోస్మి!

ఉసూరుమంటూ ఇంట్లోకెళ్ళాను. మా పెళ్ళి ఫొటో ముందు నిలబడి రాధనే తదేకంగా చూశాను.

ఎంత అందమైన నిర్మలమైన మోము. అకస్మాత్తుగా ఎందుకింత కఠినంగా మారిపోయింది! 'ప్రేమ ఎంత మధురం, ప్రియురాలు అంత కఠినం' అని మనస్సుగొంతువిప్పబోతుంటే దానిపీక నొక్కేశాను. "సారీ రాధా. వెరీ వెరీ సారీ. వచ్చెయ్ తిరిగొచ్చెయ్" అంటూ లెంపలేసుకున్నాను.

రాధకి ఫోన్ చేశాను. నో రిప్లయ్.

మంచానికి అడ్డంపడ్డాను. రాత్రి నలిగిన మల్లెల వాసన గుప్పుమంది. మనస్సెదోలా అయిపోయింది. గుండెల్లో తీయని బాధ మూల్గింది.

రాధ ఈ రాత్రికీరాదా ఏమిటీ ఖర్మ!

నీరుగారిపోయాను. రసగుల్లా చేతిలోంచి జారిపోయినంత బాధగా ఉంది. టీవీపెట్టాను. అనాసక్తంగా చూస్తూండిపోయాను. నాగార్జున యాడ్ వచ్చింది. ఒక్కుదుటున జంప్ చేశాను. మరి పదినిమిషాలకి జ్యూయలరీ షాపులో ఉన్నాను.

అనేక రకాల చెవి ఆభరణాలు చూశాను. కడకి కొత్తమోడల్ జూకాలు సెలక్ట్‌చేశాను. అవి పెట్టుకుని రాధ నవ్వినప్పుడు, అవి ఎలా ఊగేదీ ఊహించుకున్నాను. మనస్సులో మల్లెల మాలలూగాయి. 'వావ్ అదిరింది' అని చిందేశాను.

దాన్ని ఫోటో తీశాను. 'పాప పరిహారార్థం, శాంతి కోరుతూ నా దేవతకి చిరుకానుక. నోట్ : వారం వారం తీసే లాటరీలో గెలుపొందినవారికి అరకిలో బంగారం బహుమానమిస్తారు" అని రాసి వాట్సాప్‌లో రాధకు పంపాను.ఎలాంటి కాంత అయినా కనకదాసే గనుక, నా రొట్టె విరిగి తేనెలో పడి తీరుతుంది.

ఇక నేను రసాలూరే మధురఫలాల జుంటితేనె జుర్రుకోవడమే తరువాయి! ఆనందాశ్వం ఎక్కి ఇంటికెళ్ళాను. సీన్లో మార్పులేదు.

రాధ కోపం ఇంకా తగ్గలేదా? అంతగా కక్ష గట్టడానికి నేనేం దారుణం చేశానని?!

నరక బాధ పరపరా నమిలేస్తోంది. ఆలోచన తెగటంలేదు. కడుపులో ఆకలి తుట్ట కదిలింది.

కిచెన్లోకెళ్ళాను. సున్నుండల డబ్బా కనిపించింది. బోలెడు నెయ్యి పోసి మా అత్తగారు చేసిచ్చింది. రెండు తిని, కారప్పూస నమిలి నీళ్ళు తాగాను. ఆత్మారాముడు సంతృప్తిపడ్డాడు.

కాని మరో ఆకలి ఆవులించింది. ఇది మధుర బాధ కాదు, చిత్రవధ! విచిత్ర వేదన! కొత్తగా పెళ్ళయినవారి ఆరాటం! నరాల ఆరాటం! హాల్లోంచి గదిలోకీ, గదిలోంచి హాల్లోకీ పచార్లుచేశాను.

కాళ్ళు లాక్కొచ్చాయిగాని పరిష్కారమార్గం చిక్క లేదు. అదృష్టవశాత్తూ మా పెళ్ళిఆల్బమ్ కన్పించింది. అన్నీ మరిచిపోవచ్చని దాన్ని తిరగేస్తూ కూర్చున్నాను. పెళ్ళినాటి సంఘటనలన్నీ ఇంకా గుండెల్లో పచ్చిగానే ఉన్నాయి. ఆల్బమ్ తిరగేస్తూ అవన్నీ మళ్ళీ నెమరేసుకున్నాను. దానిలో భాగంగా తొలిరేయి గుర్తొచ్చింది. ఒళ్ళు వేడెక్కింది.

వెచ్చని తలపులు ఒంట్లోంచి ఆవిర్లు రప్పించాయి. "రాధా రాధా! ఏమిటీ శిక్ష! ఎందుకీ పరీక్ష!" వాపోయాను. మెల్లగా చీకటి పడింది. గదిలో చీకట్లో మంచం మీద ఒంటిగా తపస్సు చేస్తున్నాను.

అవును. తపస్సే... ఇది రాధకోసం, రాధ రాక కోసం చేస్తున్న తపస్సే. ఆమె కరుణించి ప్రత్యక్షమైతే ఎంత బావుణ్ణు! విరహాగ్నిలో పడి నిలువునా కాలిపోతున్నాను. మంచం మీద అడ్డంగా పడి అశాంతిగా దొర్లుతున్నాను. ఇంతలో ఏదో అదృశ్య ప్రకృతిశక్తి మ్యాజిక్‌వ్యాండ్‌నా చుట్టూ తిప్పింది. కిటికీలోంచి తెల్లనిచల్లని వెన్నెల కిరణాలు వచ్చి తిన్నగా నా మీద



లేటెస్ట్ క్రష్

ముందుగా ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో, ఆపైన బాలీవుడ్, టాలీవుడ్‌లతో కుర్రకారును ఆకర్షిస్తున్న తెలుగమ్మాయి ధూళిపాళ శోభిత ప్రస్తుతం చిన్న బడ్జెట్ చిత్రాల్లో పెద్ద హీరోయిన్.

'గూఢచారి'తో తెలుగులో తొలి ఎంట్రి ఇచ్చి హాటెస్ట్ క్రష్ అయింది. సమీరారావ్ పాత్రలో క్యూట్‌గా నటించి, సక్సెస్ అల్లికలు జోడించింది. తొలి హిందీ చిత్రంలోనే సాహసాలుచేసి హాట్ టాపిక్ కావడమేకాదు, తనకు అన్నిరకాల పాత్రలూ చేసి మెప్పించడం ఇష్టమని, తెలుగులో నటించడంతో, తన కల సంపూర్ణంగా నెరవేరిందని ఉత్సాహపడుతోంది.



నిధుల లేమి పేరుతో కేంద్ర, రాష్ట్రప్రభుత్వాలు ఉదాసీన వైఖరి అవలంభిస్తే న్యాయవ్యవస్థలో ప్రతిష్ఠంభన నెలకొంటుంది.

-జస్టిస్ దీపక్ మిశ్రా,
భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి

పడ్డాయి. మనఃశరీర గాయాలకు వెన్నపూస పూసినట్టు అనిపించింది. అమృతపానం చేసినట్టు అనుభూతించాను. కొత్త శక్తి పుట్టుకురాగా చటుక్కున లేచి బయటికి చూశాను.

చంద్రోదయమవుతోంది. నిండు జాబిలిని చూసి పరమానందభరితుడ్నయ్యాను.

"హుర్రే... ఇవాళ పౌర్ణమి! ఫుల్ మూన్ డే! ఫుల్ హ్యాపీస్ డే!" వెర్రిగా నర్తించాను.

చకచకా బయల్దేరి బజారుకెళ్ళాను. పది మూరల మల్లెపూల దండలూ,సావుకిలో విడి మల్లెలూ గులాబీలూ కొన్నాను.అట్నుంచి నేతిమిఠాయి షాపుకెళ్ళాను. రసగుల్లాలూ మైసూర్ పాక్ కొన్నాను. 'మైసూర్ పాక్' రాధకి చాలా చాలా ఇష్టం. తొలిరాత్రి చెప్పింది. గాలిలో తేలిపోతూ ఇంటికెళ్ళాను.

బాత్‌రూమ్‌లో పాట పాడుకుంటూ స్నానించాను. మొదటి రేయి ధరించిన తెల్లని లాల్చీ పైజమా తొడుక్కున్నాను. పాయిజన్ సెంటు స్ప్రే చేసుకున్నాను. డాబా మీద చాప పరిచాను. దానిమీద పరుపు వేశాను. తెల్లని దుప్పటిపక్క వేశాను.

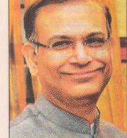
మల్లెలు చిమ్మాను. ఒక మూల అగరువత్తులు వెలిగించి స్టాండుకి గుచ్చిపెట్టాను. అవి మామూలువి కాదు.భామకీ భాగ్యశాలికీ అనుసంధానమైనవి. వెండి పళ్ళెంలో మిఠాయిలు పెట్టి ఒక పక్కగా ఉంచాను. "అన్నీ శుభశకునములే" అని చిన్నగా పాడుకుంటూ, చేసిన ఏర్పాట్లు చూసి సంతృప్తిపడ్డాను.

నేనే కాదు, చంద్రుడూ ఉల్లాసంగా ఉన్నాడు. ఒళ్ళంతా నోరు చేసుకుని నోరారా నవ్వుతున్నాడు. ఉత్సాహ పరుస్తున్నాడు.

ఇక దేవిగారు ప్రసన్నమవ్వడమే ఆలస్యం!ఎందుకో రాధ వచ్చి తీరుతుందని మహా ఆశగా ఉంది. ఆరాట పడుతూ పక్కింటి డాబా మీదకి చూశాను.

అక్కడ వెన్నెల తప్ప వెన్నెల కన్నె కన్పించలేదు. రాధకి ఫోన్ చేశాను. ఒకే ఒక్క సెకను టైమ్ ఇస్తే చాలు, చంద్రుడు బాధిస్తున్నాడని ఫిర్యాదు చేయాలనుకున్నాను. నిజమే మరి. లోకానికి వెన్నెల కురిపిస్తున్నాడు.

కాని నా మీద మాత్రం నిప్పులు చెరుగుతున్నాడు. నోరెస్పాన్స్! ఈల వేశాను. ఇదివరకది



భారతదేశంలో ఆటోలో
ప్రయాణం కంటే విమానంలో
ప్రయాణమే చాలా చవకగావుంది.

-జయంత్ సిన్హా, కేంద్రమంత్రి

మా రహస్య పిలుపుకి సంకేతం. ఊపిరి బిగబట్టి చూశాను. పక్కడాబా మెట్లమీద చప్పుడులేదు.వెన్నెలే కాదు, నిశ్శబ్దమూ భరించరానిదిగా ఉంది.

విరహబాధకన్నా వియోగ వేదన, మదనతాపం మరింత వేధిస్తున్నాయి.

"ప్లీజ్ చంద్రమా. ఇంతదాకా కోటానుకోట్ల ప్రేయసీ ప్రియుల్ని కలిపావు. మమ్మల్నీ కలిపి పుణ్యం కట్టుకోవూ?!" చంద్రుడికి నమస్కరించి అర్థించాను.

మనస్సులో మెరుపులా ఓ ఆలోచన వచ్చింది. మరొక్క క్షణం వృథా చెయ్యకుండా ఆచరణలో పెట్టాను. ఇంట్లో ప్యాక్ చేసి ఉన్న కట్ట విప్పాను. చవకగా వస్తున్నాయని డజను నిలువెత్తు బెల్జియం అద్దాలు కొన్నాడు మా ఇంటి ఓనర్.

వాటిని తెచ్చి మా ఇంట్లో పెట్టాడు. రేపెప్పుడో వుడ్ వర్క్ చేయిస్తాననీ, అప్పుడు వాటిని అమరింపచేస్తాననీ చెప్పాడు. ఒక్కో అద్దాన్నీ జాగ్రత్తగా డాబా మీదకి తీసుకెళ్ళాను. పిట్టగోడకు ఆన్చి నిలబెట్టాను.

అన్నిట్లోనూ కనువిందు చేస్తూ చంద్రుడు. వాటిల్లోంచి వెన్నెల ప్రతిబింబించి పక్కమేడమీద ఒక్కసారిగా వెలుగు గుప్పుమంది.

ఆ వెన్నెల వెలుగులో ప్రత్యక్షమైందో దేవకన్య. వరాలిచ్చే దేవతలా నన్ను చూసి నవ్వింది.ఆ నవ్వులో ఆనందమే కాదు 'అంతా గమనిస్తున్నాను. నీ బాధ చూస్తున్నాను" అన్న భావనా లేకపోలేదు. రెండంగల్లో పిట్టగోడ దూకి ఆమె దగ్గరికెళ్ళాను.

"సారీ యార్. నా మాటలు నీకింత కోపం తెప్పిస్తాయనుకోలేదు" నొచ్చుకుంటూ అన్నాను.

తన సున్నిత వేళ్ళతో నా పెదాలు మూసింది. ఆమె కూడా చంద్రబాధితురాలేనని ఆమె ఉద్విగ్నతే చెప్పక చెబుతోంది! "నన్ను చెప్పనీ రాధా. సంక్రాంతి సెలవుల్లో ఆగ్రా వెళ్దామని ప్లాన్ చేశాను.

నీతో కలిసి తాజ్‌మహల్ ముందు ముంతాజ్ షాజహానుల్లా మూడు రోజులు విహరించాలనుకున్నాను. నా మాటలు పూర్తిగా వినకుండా...!"

రాధ కళ్ళు బాధాపుష్పాలయ్యాయి."సారీ... చాలా బాధపెట్టాను..." అంటూ గబుక్కున కౌగిలించుకుంది. గాఢంగా గాలి కూడా చొరబడనంతగా హత్తుకున్నాను. ఒకర్ని ఒకరం విడవలేనట్లుగా అల్లుకుపోయాం. అకస్మాత్తుగా ఆమె విడివడింది. గబగబా మెట్లదగ్గరికెళ్ళి రెండు బాక్సుల్తో వచ్చింది. "మీకు ఆకలేస్తోంది కదూ? అందుకే ఇవితెచ్చాను. ఒకటి పరమాన్నం. రెండోది పెరుగన్నం"

వాటిని కిందపెడుతూ అన్నాను. "వాటి అవసరం లేదు. మనమిప్పుడు చంద్రుడు వడ్డించే వెన్నెల్ని భోంచేయాలి. 'వెన్నెల దాతా సుఖీభవ!" అనాలి... పద..." అని. ఆమె నడుం చుట్టూ చేతులేసి హత్తుకుంటూనే మా డాబావైపు నడిపించాను.

రెండు డాబాలకీ మధ్య అడుగు దూరమే ఉంది. రెండూ ఒకదానికొకటి ఆనుకునివున్నాయి. ఇద్దరం జంటగా దాటాం. అన్ని అద్దాల్లోనూ నెలరాజే. ఆశీర్విదిస్తూ మమ్మల్నే చూస్తున్నాడు. అది చూసి రాధ మురిసిపోయింది.చేతులు చాచి గిర్రున తిరిగింది.



పరకాయప్రవేశం

మాజీ అందాల రాణి అదితి ఆర్య 'రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్ 7'లో మూగ, చెవిటి సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్‌గా సరికొత్త అవతారంలో కనపడబోతున్నది. నిజానికి ఇటువంటి పాత్ర తనకు పూర్తిగా కొత్త కావడంతో ఆదిలోచెయ్యలేనని తిరస్కరించిందట.

కాని, దర్శకుడు కన్విన్స్ చేయడంతో ఓకే చెప్పేసి, ప్రస్తుతం పాత్ర తీరూతెన్నూ శోధనలో నిండా నిమగ్నం అయిపోయింది.

ఇటువంటి ఇబ్బందులు గలవారికి సంబంధించిన వీడియోలు చూడడమే కాకుండా, ముంబైలో గలవారిని వ్యక్తిగతంగా కూడా కలిసి వారి ప్రవర్తనను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేస్తున్నదట.

ప్రస్తుతం నటీనటులకు పాత్రలపై ప్రీతి ఇలాగే వుంటున్నది మరి!

నేనూ చందమామ సాక్షిగా రాధతో జత కలిశాను. ఆమెని పొదివి పట్టుకుని పరుపు దగ్గరికి తీసుకెళ్ళాను. అన్నిఅద్దాల్లోనూ మేమిద్దరమే.

మా వెనుక కన్ను గీటుతున్నట్టుగా సగం చందమామే కనిపిస్తున్నాడు. అవును మరి, మిగతా సగం గుండెల్లోకి జారుకుందాయె!



వారఫలం

సెప్టెంబర్ 13 నుండి 19, 2018 వరకు

పిడపర్తి వీరేశ్వరశాస్త్రి, పిడపర్తి భాస్కర సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి
సెల్ : 94921 56064



మేషం: అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1వ పా. ఈ వారంలో మీ ప్రయత్నాలను ముందుకు తీసుకునివెళ్ళగలుగుతారు. కొన్ని మంచిఅవకాశాలుకూడా మీకు ఏర్పడతాయి. శని, ఆదివారాలందు ముఖ్య పనుల విషయంలో ఆచితూచి వ్యవహరించుకోండి.ఇతరులనుండి ఆశించిన గౌరవాలు, సహాయాలు ఏర్పడతాయి. వృత్తి, వ్యాపారులకు ఉత్సాహాలు ఏర్పడతాయి. కుటుంబ వ్యవహారాలు అనుకూలించగలవు.



వృషభం: కృత్తిక 2, 3, 4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1, 2 పా. వారారంభంలో మీ జీవిత మొత్తమును ప్రభావితంచేయు శుభవర్తమానాలుండు సూచనలున్నాయి. వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు సాధారణ స్థాయిలో సాగగలవు. ఆధ్యాత్మికతలకు ప్రభావితం అవ్వడం వంటివి ఉంటాయి. సోమ, మంగళ, బుధవారాలందు అన్నిటా జాగ్రత్తలు అవసరం.



మిథునం: మృగశిర 3, 4పా, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పా. తలపెట్టుకున్న పనులు కొంత ఆలస్యం అవ్వడం, శ్రమ ఎక్కువ చూపవలసి రావడం, ఊహించుకున్న వ్యక్తులనుండి సహకారాలు పొందలేకపోవుటవంటివి ఉన్నా అనుకున్నవి సాధించుకోగల్గుతారు. ప్రయాణాలందు స్వల్ప జాగ్రత్తలు పాటించండి. సుబ్రహ్మణ్యారాధన తప్పనిసరిచేయండి. ఈ రాశివారికి శని, ఆది, సోమ, బుధవారాలు అనువైనవి.



కర్కాటకం: పునర్వసు 4వ పా, పుష్యమి, ఆశ్లేష. మీకు వారారంభమున ఒత్తిడులు, ఆలోచనలు ఇబ్బందులను ఏర్పర చేవిగా ఉన్నా పదిహేడు నుండి ఏదో తెలియని శక్తి మీలో ప్రవేశించినట్లు ఉత్సాహాలు పెరుగుతాయి. అందివచ్చిన అవకాశాలను చేజిక్కించుకుంటారు. కుటుంబ వ్యక్తులతో సాహచర్యాలు పెరుగుతాయి. అవసరాలకు తగినట్లుగా ఆదాయాలుంటాయి. ఆత్మవంచనా భావాలకు దూరంగా ఉండండి. కొంత పట్టుదలగా వ్యవహరించుకోగలిగితే మీరనుకున్నవి సాధించుకోగల్గుతారు. ఈ రాశివారికి సోమ, బుధవారాలందు ముఖ్యమైన పనులను తలపెట్టుకోండి.



సింహం: మఖ, పూర్వఫల్గుని, ఉత్తరఫల్గుని 1వ పా. ఈ వారంలో భావోద్వేగాలకు గురికాగల సూచనలున్నాయి. ఆరోగ్యం కూడా మధ్యమంగా ఉంటూ, ఖర్చులు కొన్ని ఎక్కువచేయవలసి రావచ్చును. కుటుంబమున చిన్నచిన్న సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి రావచ్చును. ఆధ్యాత్మికతలకు దూరంగా ఉంటూ మానసిక అస్థిమితముతో నిరాశావాదాలను ఏర్పరచుకొను సూచనలున్నాయి. వృత్తి, ఉద్యోగాలందు అనుకున్నట్లుగా సహకారాలు లభించి గమ్య సాధనలుంటాయి. నిరుద్యోగులకు మేలు జరగగలదు. ఈ రాశివారికి శని, ఆది, సోమవారాలు అనువైనవి.



కన్య: ఉత్తరఫల్గుని 2, 3, 4పా, హస్త, చిత్త 1, 2పా. అర్ధాష్టమ శనిచే పనులు కొంతఆలస్యమైనా అనుకున్నవి పూర్తిచేసుకోగలరు. సంతానమునకై తలపెట్టిన పనులను పూర్తిచేసుకోగలరు. మానసిక ఉత్సాహాలుంటాయి. మీ మాట తీరుచే ఇతరులను ఆకర్షించగలరు. విలువైన, నూతనమైన వస్తువులను కొనుగోలు చేయగలరు. మంచి ఆత్మీయమైన స్నేహాలు ఏర్పడగలవు. ఆరోగ్య విషయాలందు కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం. అవివాహితులకు శుభాలేర్పడగలవు. గురు, శుక్ర, సోమ, బుధవారాలు అనువైనవి.



తుల: చిత్త 3, 4పా, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3పా. ఈ వారమంతా ఉత్సాహంగా ఉండగలరు.సమాజంలో ఉన్నత స్థితిలో ఉన్నా వ్యక్తులతో సత్సంబంధములు ఏర్పడడంవలన ముఖ్యమైన భవిష్య ప్రయోజనాలను ఏర్పరచు పనులను చేపట్టుకొను సూచనలున్నాయి. స్థిర, చరాస్తులకు మార్పులు చేర్పులు వంటివి చేయగలరు. ఆరోగ్యం అనుకూలం. ఈ రాశివారికి గురు, శుక్ర, సోమ, బుధ వారాలు ఎంతో అనువైనవి.



వృశ్చికం: విశాఖ 4వ పా, అనూరాధ, జ్యేష్ఠ. ఆలోచనలను అమలులోపెట్టగలిగితే ఆర్థిక ఉన్నతస్థితిని పొందు సూచనలున్నాయి. భాతృవర్గం రాకపోకలు పెరుగుతాయి. మిశ్రమ ఫలితాలుంటాయి. ఆరోగ్యం అనుకూలం. విద్యా విషయాలందు శుభాలుంటాయి. ఎదుటివారిని అంచనావేయుటలో తొందరపాటుతనమునకు గురికాకుండా ఉండాలి. ఆధ్యాత్మికత భావనలు పొందుతారు. మొండిగా కొన్ని పనులను చేపట్టి పూర్తిచేసుకుంటారు. గురు, శని, ఆది, సోమ వారాలు అనువైనవి.



ధనుస్సు: మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పా.గతంతో పోల్చితే ప్రయత్న అనుకూలతలు పెరుగుతాయి. రూపాయల రాకడపోకడలు సమానంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యమందు స్వల్పమైన మంచి మార్పులు ఏర్పడతాయి. విద్యార్థులకు, నిరుద్యోగులకు మంచి అవకాశాలు ఏర్పడగలవు-అందిపుచ్చుకోవాలి. స్త్రీలకు శుభవర్తమానాలుంటాయి. బంధుమిత్రుల ఉత్సాహాలందు, తీర్థయాత్రలందు పాల్గొనుటవంటివి ఉంటాయి. ఈ రాశివారికి గురు, శుక్ర, సోమ, బుధవారాలు అనువైనవి.



మకరం: ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4పా, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2పా. అసంతృప్తికి దూరం జరగలేని స్థితులచే మానసిక ఒత్తిడులను ఏర్పరచుకొను స్థితులున్నాయి. సంకల్పసిద్ధికి ప్రయత్నాలుంటాయి. స్థలమార్పు, గృహమార్పులకై యత్నాలు చురుకుగా సాగుతాయి. వ్యవహారాలందు పురోగతి అంతంతమాత్రంగా ఉంటుంది. నిత్యకృత్య వృత్తి, వ్యాపారాలు సాదాసీదాగా సాగుతాయి. అపరిచితులతో తగుమాత్రంగా వ్యవహరించుకోండి. ఈ రాశివారికి గురు, శుక్ర, శని, ఆదివారాలు అనువైనవి.



కుంభం: ధనిష్ఠ 3, 4పా, శతతార, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3పా. ఈ వారంలో ఆర్థికంగా కొన్ని మంచి ఫలితాలను పొందగలుగుతారు. వారాంతములో ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి రావచ్చును. స్త్రీలకు నూతన అలంకారాదులు ఏర్పడగలవు. విద్యార్థులకు, నిరుద్యోగులకు మేలుతనాలుంటాయి. సుబ్రహ్మణ్యారాధన తప్పనిసరిచేయండి. ఈ రాశివారికి శని, ఆది, సోమ, బుధవారాలు అనువైనవి.



మీనం: పూర్వాభాద్ర 4వ పా, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి. మీకు శుభాశుభమిశ్రమంగా ఉంటుంది. ఏదో తెలియని ఆటంకాలచే పనులు మందగమనమున సాగు సూచనలున్నాయి. కుటుంబమున సంయమనాలు అవసరం. ఆర్థికంగా ఇబ్బందులుండవుగాని వృత్తి, ఉద్యోగాలందు అనవసరమైన ఒత్తిడులు ఏర్పరచుకొను సూచనలున్నాయి. కృతజ్ఞతలను పొందగలుగుతారు. గురు, శుక్రవారాలందు జాగ్రత్తలు అవసరం.

అనుకున్నది సాధించాలంటే తీవ్ర తపనే కాదు, ఎంతో ధైర్యం కూడా కావాలి.

పర్సనల్ ఎజెండా

పాయల్ ఘోష్

దక్షిణాదిలో గుర్తింపు పొందాక బాలీవుడ్‌లోనూ తన ప్రయత్నాలు కొనసాగిస్తున్నది పాయల్ ఘోష్. కెరీర్‌లో తనకుగల స్ఫూర్తిగురించి, భవిష్యత్ ప్రాజెక్టుల కబుర్లు ఏకరువుపెట్టింది.

▸ **ప్రస్తుతం నేను :** తమిళ సినిమా షూటింగ్‌లో వున్నాను.మరో బాలీవుడ్‌చిత్రానికి సంతకాలుచేశాను. దాన్లో నాది అమ్మవారి పాత్ర. 'రాధేమా' కథ ఆధారం. పాత్రకోసం సిద్ధమయ్యే ప్రక్రియలో భాగంగా 'రాధేమా' వీడియోలు చూస్తున్నాను.తను మాట్లాడే తీరు, నడిచే విధానం నిశితంగా గమనిస్తున్నాను

▸ **దక్షిణాదినుంచి బాలీవుడ్ ప్రయాణం :** నేను దక్షిణాదిలో నా కెరీర్ ఆరంభించడంవల్ల నా మనస్సులో దానికి ప్రత్యేక స్థానం వుంది. నాకే పాత్ర సూటవుతుందో తెలుసుకుని, ఆఫర్‌చేసే దర్శకులు దక్షిణాదిలో వుంటారు. బాలీవుడ్ పూర్తి విభిన్న అనుభవం. విభిన్న వర్క్ షెడ్యూల్.

దక్షిణాదిలో షూటింగ్ షెడ్యూల్ ఉదయం ఎనిమిదిగంటలకే మొదలైతే, బాలీవుడ్‌లో ఉదయం పదకొండు దాటితే కాని మొదలవదు

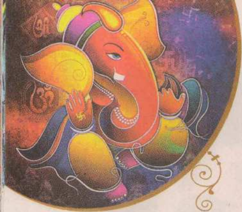
▸ **బాలీవుడ్‌లో నన్ను మార్చిన అనుభవం :** నేను చూస్తూ పెరిగిన నటులతో పనిచేయడం గొప్పగా ఉంది. రిషికపూర్, పరేష్ రావల్ వంటి వారితో పని చేస్తూ కంఫర్ట్‌గా ఫీలవగలిగాను.వారి దృక్పథం నన్ను ఎంతగానో కదిలించింది

▸ **బాలీవుడ్‌లో కలిసి పనిచేయాలనుకునేవారు :** నాకు మాధురీదీక్షిత్ అంటే చాలా అభిమానం. ఆమె సినిమాలు ముఖ్యంగా 'హమ్ ఆప్కే హై కౌన్' రెండొందలసార్లు చూశాను. ఆమెనుంచి తప్పకుండా చాలా నేర్చుకోగలను. తన హావభావాలు, దృక్పథం, డ్యాన్స్, పూర్తిస్థాయి పర్సనాలిటి నన్నెంతో ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. తను నాకు స్ఫూర్తి. తనతో కలిసి పనిచేయాలన్నది నా కోరిక

▸ **ఛాలెంజింగ్ రోల్:** నా కన్నడ సినిమా 'వర్షధారె'లో నా పాత్ర స్ప్లిట్‌పర్సనాలిటీతో ఉంటుంది. రెండింటిని మెయిన్‌టెయిన్ చేయడం నాకు చాలా కష్టం అయ్యేది. పర్‌ఫెక్షన్‌కోసం హార్డ్‌వర్క్ చేశా. సినిమా ఓ మాదిరి గుర్తింపు మాత్రమే పొందగలిగినా, నా పాత్రకు ఎన్నో ప్రశంసలు దక్కాయి

▸ **నా తదుపరి స్టెప్ :** కొన్ని ప్రాజెక్టులకు సంబంధించి ప్రముఖ దర్శకులతో చర్చలు సాగుతున్నాయి. ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదు. నెమ్మది నెమ్మదిగా ఎదగాలన్నది నా లక్ష్యం





సీరియల్

డబ్బులెవరికీ ఊరికే రావు

ఆది చెన్నై నందనవనం ప్రాంతంలోని ఒక అపార్ట్‌మెంట్. ఎంత చలి పెడుతున్నా బెడ్‌రూమ్ కిటికీలు తెరిచేవున్నాయి. బయట జోరుగా వాన.

బెడ్‌రూమ్ సోఫాలో పక్కపక్కనే కూర్చున్న ఓ యువ జంట ఆ వర్షాన్ని చలి వాతావరణాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు. ఆమె వయసు ముప్పైసంవత్సరాలు.

జాజితీగలాంటి ఒంపులు. జాంపండు రంగు ఒళ్ళు. చక్కటి శరీర సౌష్టవం. చూడచక్కని ముఖవర్చస్సు.. కాని కళ్ళు... అవి సూదంటురాళ్ళు. చాలా షార్ప్.

ఆమెలో స్పెషల్ అట్రాక్షన్ ఆమె బిగిపొంగులు... మోతాదు మించిన సైజులో నైటీలో బోడుగుర్రాల్లా కదం తొక్కుతున్నట్టున్నాయి. ఆమె పేరు కామ్య. పక్కన కూర్చున్న యువకుడి వయసు ముప్పైఐదు ఉండొచ్చు.

మంచి పొడగరి... చక్కటి శరీర సౌష్టవం. అందగాడు... ఇద్దరూ మేడ్ ఫర్ ఈచ్ అదర్‌లా చక్కని జంట. అతడి పేరు విశ్వాస్. వాళ్ళిద్దరూ పోలీస్ డిపార్ట్‌మెంటులోనే పని చేస్తున్నారు. క్రైమ్‌బ్రాంచ్‌లో అండర్ కవర్ కాప్స్.

ఈ ఇద్దరూ టేకప్ చేసిన ఏ కేసులోనూ ఇంతవరకు ఫెయిలైంది లేదు. ఇద్దరూ వెరీ స్ట్రిక్ట్ అండ్ ఎఫీషియంట్ ఆఫీసర్స్‌గా మంచి పేరుంది.

అలాగని ఇద్దరూ భార్యాభర్తలను కుంటే పొరపాటే. ఎందుకంటే కామ్య గాని, విశ్వాస్ గాని పెళ్ళిచేసుకోలేదు. ఒకరినొకరు ఇష్టపడ్డారు. కొంత కాలంగా సహజీవనం చేస్తున్నారు. అంతే. "కామ్యా!" ఆప్యాయంగా పిలిచాడు విశ్వాస్.



"ఏంటి విశ్వా?" అని తల తిప్పకుండానే అడిగింది కామ్య. ఆమె బయట వర్షాన్ని చూస్తోంది. వర్షము శబ్దాన్ని వింటోంది. ఆమె చేతిని మృదువుగా నిమురుతూ అడిగాడు విశ్వాస్- "మనం పెళ్ళి చేసుకుందామా?" అని.

ఏదో వినకూడని మాట వింటున్నట్టు తలతిప్పి ఆశ్చర్యంగా చూసింది కామ్య. "వ్వాట్..?" అంది ముఖంచిట్లించి.

"అదే డియర్... మనం పెళ్ళి చేసుకుందామా అంటున్నాను" అని మళ్ళీ చెప్పాడు విశ్వాస్.

"వద్దు" అంది కామ్య వెంటనే.

"వద్దా?"

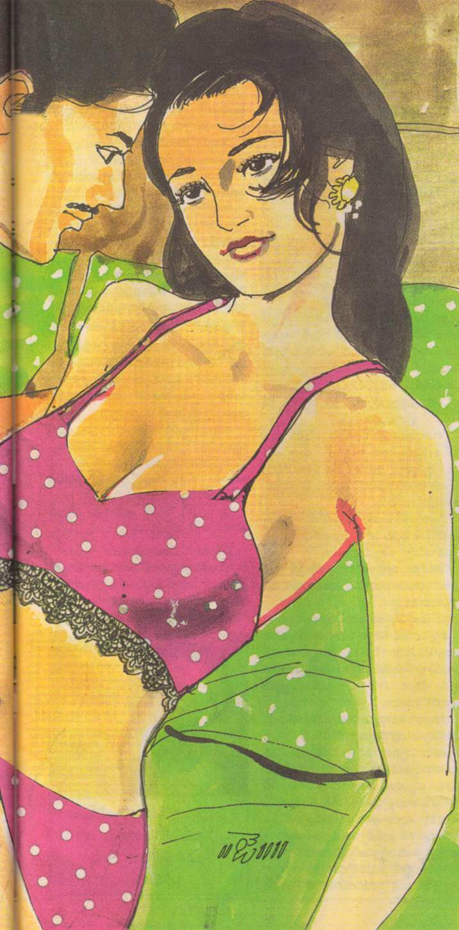
"వద్దనేగా చెప్పాను"

"వద్దంటే ఎలా...? పెళ్ళి చేసుకుందాం... పిల్లల్ని కందాం. అదేకదా లైఫ్. ఎంతకాలమిలా?"

అతడివైపు తిరిగి నవ్వింది కామ్య. "విశ్వా! నీకు ఇంతకుముందూ చెప్పా. ఇప్పుడూ అదే చెపుతున్నాను.... నా స్వాతంత్ర్యాన్ని కొల్లగొట్టాలని చూడ

E-mail: Suryadevaranovelist@gmail.com

సూర్యదేవర రామ్‌మోహనరావు



జరిగిన కథ (2)

నిషాంత్ తన భార్య సుమిత్రతో ఓ హోటల్‌కి వెళ్ళినప్పుడు ఆమె కనబడకుండా పోవడంతో ఆమెనెవరో కిడ్నాప్ చేశారని భావిస్తాడు. ఓ గ్యారేజ్ ఓనర్ కశ్యప్.

అతన్ని కలుస్తుంది సుమిత్ర. పది లక్షలు అడ్వాన్స్ ఇస్తుంది. తన భర్త వీక్‌నెస్‌లు చెప్పి, తనని హింసిస్తున్నాడని చెబుతుంది.

తనని కిడ్నాప్ చేశానని చెప్పి యాభైకోట్లు డిమాండ్ చేయమని చెబుతుంది. చెరో పాతిక కోట్లు తీసుకుందామంటుంది. ఆ డీల్‌కి ఒప్పుకుంటాడు కశ్యప్. ఓ ఇంట్లోకి తీసుకునివెళ్ళి కశ్యప్‌ను టీజ్ చేస్తుంది సుమిత్ర.

ఆమె చెప్పినట్లుగానే ఆ ఇంట్లో బంధిస్తాడు కశ్యప్. నిజంగా కిడ్నాపర్ చెరలో ఉన్నట్లే అత్యంత సహజంగానటిస్తుంది.ఆమెను ఫోటోలు తీస్తాడు కశ్యప్. ఆ తర్వాత సుమిత్ర తన భర్తకు ఫోన్‌కు చేస్తుంది, ఎవరో తనని కిడ్నాప్ చేసినట్లు.

నిషాంత్‌కి ఫోన్‌చేసి డబ్బు డిమాండ్ చేస్తాడు కశ్యప్. తన పి.ఎ. సలహాపై చెన్నై సిటీ పోలీస్ కమీషనర్‌కు ఫోన్ చేస్తాడు నిషాంత్.

ఇక జరగబోయేది చదవండి.

మాకు..." అంది కామ్య, విశ్వాస్‌తో.

"అలాంటిదేమీ లేదు కామ్యా. ఇప్పుడెలా ఉన్నామో పెళ్ళయ్యాకా ఇలాగే ఉంటాం"

"ఉండలేం. ఎందుకంటే ఇప్పుడు చేస్తోంది సహజీవనం. సంసారం కాదు... సహజీవనంలో ఉన్నాంగాబట్టి సమాన హక్కులు కలిగివున్నాం. ఒకరిమీద ఒకరికి సాధింపులు లేవు. వేధింపులు లేవు.

పెత్తనమూ లేదు. నీ సంపాదన నీది. నా సంపాదన నాది. ఉమ్మడి విషయాల్లో ఖర్చులు షేర్ చేసుకుంటాం.ఇష్టంతో ఒకరికొకరు గిఫ్ట్‌లు ఇచ్చుకుంటాం. కలిసి ఎంజాయ్ చేస్తాం. దట్సాల్.

ఒకరిమీద ఒకరికి ఎలాంటి హక్కూ లేదు. స్వేచ్ఛాజీవులం. మన మధ్య ప్రేమ వుంది. అది పరిమితం. రేపు ఏ కారణంచేతయినా మనం విడిపోవాల్సివచ్చినా మనకి ఉమ్మడి ఆస్తులేమీ లేవు. కాని-

మనం పెళ్ళిచేసుకున్నామనుకో. నీకు బాగానే వుంటుంది.నాకే నష్టం కష్టం.రెండూను. నా హక్కులు వదులుకోవాలి. నీకు కట్టుబడి ఉండాలి. నా జీతం నీ చేతికి ఇవ్వాలి. ఖర్చుల లెక్కచెప్పాలి. పిల్లలుపుడితే నా పరిస్థితి మరీ కష్టం. వాళ్ళని సాకాలి. ఇంటి పని, వంటపని బాధ్యతలు ఓ మైగాడ్.

నా వరకైతే మ్యారేజ్‌కన్నా ఇలా సహజీవనమే చాలా బాగుంది. అంతేకాదు, కంఫర్ట్‌గా ఉంది.

అందరూ నాలా ఉండాలని నా ఉద్దేశంకాదు.నాకు ఇది నచ్చింది. అంతే. ఈ లైఫ్ బోర్‌కొడితే అప్పుడు చూద్దాం. తొందరేముంది?" అంది కామ్య.

ఆమె విశ్లేషణ విశ్వాస్‌కి రుచించలేదు.

"తొందరేముంది అంటే నీ ఉద్దేశం... మనం ముసలాళ్ళమైతే గాని పెళ్ళి వీలుకాదనా... అప్పుడు చేసుకున్నా లేకున్నా ఒక్కటే. వయసు మళ్ళితే కావాలన్నా పిల్లలు పుట్టరు" అన్నాడు విశ్వాస్.

"ఏంటీ రోజు నీకు పిల్లలమీదికి దృష్టిపోయింది. లీవిట్" అంటూ లేచి విండో పక్కకెళ్ళి వర్షాన్నిచూస్తూ నిలబడింది కామ్య.

పల్చని నైటీలో ఆమె షేపులు- విశ్వాస్‌కి మతి పోగొడుతున్నాయి. "ఓకే. వదిలేశాను ఇప్పుడు నేనేం చేయాలి?" లేచివెళ్ళి ఆమెవెనక నిలబడ్డాడు.

"ఏయ్! ఏంచేద్దామని?" అంటూ వెనక్కితిరగబోయింది కామ్య.

అవకాశం లేకుండా ఆమె నడుంచుట్టూ చేతులు బిగించి వెనకనుంచి బలంగా వాటేసుకున్నాడు విశ్వాస్. "చలి చలి వాతావరణం. నరాల్లో నిప్పులు చెరుగుతున్నాయి. పద. కాసేపు పని చూసుకుందాం..." అంటూ చెవిలో గుసగుసలాడాడు.

కామ్య అభ్యంతరంగా చూసింది. "ఇప్పుడా... నీకు వేళాపాళా తెలీకుండా పోతోంది. వదులు. సంధ్యాసమయంలో ఇలాంటి పనులు నిషిద్ధాలు. తెలీవా?" అంది విడిపించుకోబోతూ.

కాని విశ్వాస్ వదల్లేదు. "అవి పెళ్ళయినవాళ్ళకి. మనలా సహజీవనం చేసేవాళ్ళకి కాదులే" అంటూ చేతులు పైకి జరిపాడు. అంతే- అమాంతం రెండు చేతులమీద కామ్యను ఎత్తుకుని ముద్దులాడుతూ డబుల్‌కాట్‌వైపు అడుగులేశాడు.

"అరె... వద్దంటున్నాగా..." లిప్ టూ లిప్ కిస్ ఇచ్చి మరీ కసురుకుంది కామ్య.

"కావాలంటున్నాగా. లెటజ్ ఎంజాయ్ దిస్ వండ్రఫుల్ ఈవెనింగ్. చూడు ఈ క్లైమేట్‌లో నువ్వు ఎంత ముద్దొచ్చేస్తున్నావో తెలుసా? మన పరిచయమప్పట్నుంచి నీ అందాలమీద పరిశోధన చేస్తున్నాను. అంతుచిక్కటం లేదు.

రోజురోజుకీ నీ అందం పెరుగుతోందేగాని తరగటంలేదు. ఆ సీక్రెట్ ఏదో చెప్పేయరాదూ. నా పరిశోధన ఆపేస్తా" అన్నాడు కొంటెగా.

"పోకిరోడా... మాటలతో మాయ చేసేస్తావ్. వదలవుగా..." అంటూ అతడి చేతులనుంచి దూకి బెడ్ ఎక్కేసింది కామ్య.

సమయం ఎంతైందీ ఇద్దరికీ తెలీదు.

కాస్త విరామం తర్వాత ముందుగా తేరుకుంది కామ్య. లేచి ప్రేమగా విశ్వాస్ అధరాల్ని కిస్‌చేసి బెడ్ దిగింది. బాత్‌రూమ్‌కి వెళ్ళి వేడినీటితో చక్కగా స్నానం చేసింది. ఒంటికి టర్కీటవల్ చుట్టుకుని బయటికి వచ్చింది.

కామ్య రావటం గమనించి లేచి తనూ బాత్‌రూమ్‌లోకి వెళ్ళి తలుపు వేసుకున్నాడు విశ్వాస్.

అతడు స్నానం ముగించి టవల్ చుట్టుకుని బయటికొచ్చేసరికి హడావుడిగా డ్రెస్ చేసుకుని రెడీ అవుతూ కన్పించింది కామ్య.

"ఏయ్ కామ్యా. ఏంటిది? రెడీ అవుతున్నావ్. ఎక్కడికి?" అంటూ ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు.

"నువ్వూ రెడీ అవ్వు త్వరగా. మనం బయటికెళ్తున్నాం" అంది షర్ట్ బటన్స్‌పెట్టుకుంటూ కామ్య.

"ఇంత వర్షంలోనా... ఎక్కడికి?"

"కొత్త కేస్. ఇంత క్రితమే మన బాస్ ఫోన్ చేశారు. సిటీ పోలీస్ కమీషనర్ రికమెండ్ అండ్ రిక్వెస్టుతో క్రైమ్‌బ్రాంచ్ ఈ కేసు టేకప్ చేసి మనకి అప్పగించింది. గెట్ రెడీ" అంది కామ్య.

"అరె... విషయం పూర్తిగా చెప్పకుండా గెట్ రెడీ అంటే ఎలా? ఇంతకీ కేస్ ఏమిటట?" తనూ రెడీ అవుతూ అడిగాడు విశ్వాస్.

"కిడ్నాప్" చెప్పింది కామ్య.

"ఎవరు ఎవర్ని కిడ్నాప్ చేశారట?"

"ఎవరు చేశారో తెలీదు. కిడ్నాప్ అయిందిమాత్రం బిజినెస్‌మ్యాన్ నిషాంత్ భార్య సుమిత్ర"

"బిజినెస్ మ్యాన్ అంటే... చెన్నై సెల్వం బ్యాంకు ఓనరు మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ నిషాంత్ కాదు గదా?"

"కరెక్ట్‌గా ఊహించావ్. అతనే... ఇవాళ మధ్యాహ్నం రెండున్నర ప్రాంతంలో ఒక రెస్టారెంట్ వద్ద ఆమె కన్పించకుండాపోయిందట. తర్వాత కిడ్నాపర్ ఫోన్ చేశాట్ట. నిషాంత్ సెల్ నెంబరిచ్చారు. మనం ఆన్‌దివేలో ఫోన్ చేసి వివరాలు తెలుసుకుందాం. త్వరగా నువ్వు రెడీ కావాలి" అంది కామ్య.

పావుగంటలోపే చకచకా ఇద్దరూ రెడీ అయిపోయారు. అండర్‌కవర్ కాప్స్‌గాబట్టి ఇద్దరూ సివిల్ డ్రెస్‌లోనే వున్నారు. తమ ఫ్లాట్‌కి తాళంపెట్టి కిందికి వచ్చారు. సెల్లార్‌లో తమ కారు రెడీగా వుంది. విశ్వాస్ స్టీరింగ్ తీసుకున్నాడు.

కారు బయలుదేరింది. ఆవరణ దాటి మెయిన్‌గేట్ గుండా వీధిలోకి వచ్చేసరికి వీధిలైట్లు వెలిగాయి.

వర్షం కారణంగా అయిదవకుండానే చీకటి పడినట్టుంది. హెడ్‌లైట్ల కాంతిలో ట్రాఫిక్‌లో ప్రవేశించి పరుగుఆరంభించింది కారు.

కామ్య తన సెల్‌ఫోన్ అందుకుని- నిషాంత్ పర్సనల్ సెల్‌కి ఫోన్ చేసింది.

బైక్ తిరుగు ప్రయాణమైంది.

నిషాంత్‌తో అర్ధగంటలో ఫోన్ చేస్తానని చెప్పాడు. గంటయినా ఫరవాలేదు. వెయిట్ చేస్తాడు. ముందు ఏదన్నా తినాలి. ఆకలి గుర్తుకువస్తోంది.

ఉదయం ఇంట్లో తిన్న కాఫీ టిఫిన్లు. మధ్యాన్నం భోజనానికి వెళ్ళలేదు. ఆమె రాకతో ఆకలికూడామర్చిపోయాడు. బైక్‌ను నేరుగా తన గ్యారేజ్‌కి పోనిచ్చాడు.

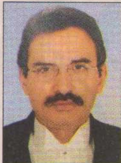


ఓర్పు కావాలి

తాను బాలీవుడ్‌లోకి వచ్చిన ఇన్నేళ్ళలో చాలా నేర్చుకున్నానని చెపుతోంది శ్రీలంక బ్యూటీ జాక్వెలిన్ ఫెర్నాండెజ్.

"ఇక్కడ ఓర్పు చాలా అవసరం. ఎంత ఓర్పుగా వుంటే అంతగా ఎదిగే అవకాశాలుంటాయి. సహనం కోల్పోతే తప్పటడుగులు తప్పవు.

నాకు కమర్షియల్ సినిమాలు చేయడంలోనే ఆనందం వుంది. ప్రేక్షకులకు వినోదాన్ని పంచడం నా పని. అందులోనే సంతోషం వుంది" అంటూ ఫ్రాంక్‌గా తన అభిప్రాయాల్ని చెప్పింది.



సమాజంలో మార్పులకోసం చేసేవే చట్టాలు.

-జస్టిస్ లావునాగేశ్వరరావు

సుప్రీమ్‌కోర్టు జడ్జి

బైక్ లోన పెట్టేశాడు. గ్యారేజ్‌లో రిపేరుకు వచ్చిన ఇంపోర్టెడ్ వ్యాన్ ఒకటుంది. రిపేరు చేసి మూడు రోజులైంది. దాని ఓనర్ సిటీలో లేకపోవడంతో ఇంకా డెలివరీ ఇవ్వలేదు. ఆ వ్యాన్‌ని బయటికి తీశాడు.

గ్యారేజ్‌కు తిరిగి తాళం వేసి వ్యాన్‌లో బయలుదేరాడు. అంతక్రితమే వీధిలైట్లు వెలిగాయి.

ముందుగా వచ్చిన పెట్రోల్‌బంక్‌లో ట్యాంక్ ఫుల్ చేయించాడు. అక్కడినుండి వ్యాన్‌ని నేరుగా తమ ఇంటికి పోనిచ్చాడు.

కోడంబాక్కం ఫ్లైఓవర్ దాటికాస్త ముందుకెళ్తే కుడిపక్కన ట్రస్ట్‌పురం ఏరియావస్తుంది. ప్లేగ్రౌండ్ వెనక వీధిలోనే ఉంది కశ్యప్ ఇల్లు.

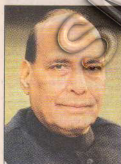
చుట్టూ కాంపౌండ్‌తో ఎత్తైన గేటు, విశాలమైన ఆవరణ పోర్టికోతో అందమైన సింగిల్ ఫ్లోర్ బిల్డింగ్. తనకు భార్య గాంధార అంటే తగని ఇష్టం. అంతులేని ప్రేమ. పెళ్ళయి ఐదేళ్ళు కూడా కాలేదు.

పెళ్ళయిన రెండో సంవత్సరంలో గాంధార కోరిందని ఎవరో కట్టుకున్న ఆ ఇంటిని కోటి రూపాయలకు కొన్నాడు. తన డబ్బుతోనే. అప్పట్లో గ్యారేజ్‌మీద ఆదాయం బాగుండేది. ఆ తర్వాత బిల్డింగ్ రీమోడలింగ్, ఫర్నీచర్‌కోసం సెల్వం బ్యాంకు నుంచి ఇంటి మీద కోటిరూపాయలవరకు అప్పుతీసుకున్నాడు.

నగలు, కారు అడిగిందని గ్యారేజ్‌మీద అదే బ్యాంకు నుంచి మరో యాభై లక్షలు అప్పు తీసుకుని కొనిచ్చాడు. అందమయిన పెళ్ళాంకోరినవన్నీ ఇచ్చాడు. తీరా తిరిగిచూస్తే అప్పులు మిగిలాయి. స్వయంకృతాపరాధం.

వడ్డీలతోసహా తడిసిమోపెడై ప్రస్తుతం ఒక్క సెల్వం బ్యాంకువాళ్ళకే రెండున్నర కోట్లు అసలు వడ్డీతో కలిపి కొండలా పెరిగిపోయింది అప్పు.

ఇతరత్రా చేసినవి బయట వేరే యాభై లక్షల వరకు అప్పులు వున్నాయి. బ్యాంకు నుంచి నోటీసులమీద నోటీసులు. ఇల్లు, గ్యారేజ్ వేలం వేస్తామంటూ హెచ్చరికలు, బయట అప్పులవాళ్ళ బెదిరింపులతో మునిగిపోయే నావలా తయారైంది తన బతుకు... పెట్టుబడుల సమస్యలతో గ్యారేజ్‌మీద ఆదాయం కూడా గణనీయంగా తగ్గిపోయింది.



దేశంలో ప్రజాస్వామ్య హక్కులపై ఎటువంటి ఆంక్షలు వుండబోవు.
-రాజ్‌నాథ్‌సింగ్, కేంద్రమంత్రి

గతంలో పదిహేనుమంది కుర్రాళ్ళు పనిచేసేవారు. ఇప్పుడు మిగిలింది ముగ్గురే. గండంనుంచి గట్టెక్కాలి అంటే ఇప్పటికి ఇప్పుడు తనకి మూడు కోట్లరూపాయలు అవసరం... ఎలా వస్తాయి?

అందుకే ఆమె ఆఫర్‌ని కాదనలేకపోయాడు. తను అప్పులపాలైంది పెళ్ళాం మూలంగానే.

చాలామంది మగాళ్ళు చేసే పొరబాటే తనూ చేశాడు. కాని ఆ మూర్ఖురాలు గాంధారకు ఇది అర్థంగావటం లేదు. కొంచెం కూడా విశ్వాసం లేదు. అప్పులబారిన పడినందుకు తననో గడ్డిపోచలా తీసి పారేస్తోంది. లోకువ చేసేస్తోంది.

అది సహించటం, భరించటం తనవల్ల కావటం లేదు. ఇంట్లో ఒక్కతీ ఏం చేస్తోందో ఏమిటో ఇంతకు ముందయితే తన తల్లిదండ్రులు తోడుగా తమతో ఇక్కడే ఉండేవారు. గాంధార చేతిలో తను పడుతున్న తిప్పలు చూడలేక నీ ఖర్మ అంటూ నిందించి గ్రామానికి వెళ్ళిపోయారు.

గాంధార గురించే ఆలోచిస్తూ వ్యాన్‌ని గేట్లోకి పోనిచ్చి పోర్టికోలో ఆపాడు.

పోర్టికోలో ఉన్న లైటు వెలుగుతోంది.

లోన హాల్లో లైటు వెలుగుతోంది.

ముఖద్వారం తెరిచేవుంది.

గాంధార హాల్లోనే ఉంది. టీవీలో ఏదో సీరియల్ చూస్తోంది. అలికిడి విని తలతిప్పి చూసింది. పూల డిజైన్ నైటీలో షోకేస్‌లో బొమ్మలా ఉంది. ఏం లాభం. అందమైన ముళ్ళకంప. వ్యాన్ దిగాడు కశ్యప్.

వ్యాన్ బయట వదిలి లోనకొస్తున్న కశ్యప్‌ను చూస్తూ టీవీ ఆఫ్‌చేసి లేచి ఇవతలకు వచ్చింది గాంధార. భర్తను చూడగానే ఏ భార్యకైనా పెదవుల మీద చిరునవ్వు మెరవాలి. కాని వాటికిబదులు గాంధార ముఖంలో రుసరుసలు కన్పిస్తున్నాయి.

కళ్ళలో కోపం తొంగిచూస్తోంది. కశ్యప్ లోనకు వచ్చీరావటమే సాధింపులు ఆరంభించింది.

"అసలేమనుకుంటున్నావ్ నువ్వు? పొద్దుటనగా వెళ్ళి ఇప్పుడా రావటం. పెళ్ళాం ఉందో చచ్చిందో చూడాలనొచ్చావా? అక్కడే ఉండకపోయావా. ఎందుకు రావటం? ఈ ఒంటరితనంలో చావొక్కటే తక్కువ నాకు. ఇది చాలదు అన్నట్టు వచ్చిన అప్పులోళ్ళతో మాటలు పడాలి. బ్యాంకు నోటీసులు వేరే.

నాకు ఎందుకీ నరకం. చేతకానివాడికి పెళ్ళాం ఎందుకు. డైవోర్స్ ఇచ్చేస్తే నా దారినే పోతాగదా..." నాన్‌స్టాప్‌గా నోటి కొచ్చినట్టు మాట్లాడుతూనేవుంది గాంధార. ఆకలితో నకనకలాడుతూ ఇంటికొచ్చిన కశ్యప్‌కి గాంధార మాటలు కాలుతున్న పెనంమీద నీళ్ళు చిలకరించినట్టయింది.

అంతే- సహనం కోల్పోయాడు. చేతికొద్దీ లాగి పెట్టి పెళ్ళాం చెంపమీద ఒక్కటిచ్చాడు.

కశ్యప్ తనను కొట్టడం ఇదే తొలిసారి. అందుకే షాక్‌తో కొయ్యబారిపోయింది గాంధార. చెంప ఎర్రగా కందిపోయింది. కళ్ళలో గిర్రున నీళ్ళు తిరిగాయి. రోషంతో తల ఎగరేసింది.

"నన్నీ రోజు కొట్టావ్. రేపు చంపినా చంపుతావు. ఇప్పుడే వెళ్ళి గృహహింస చట్టంకింద నీమీద పోలీస్ కేసు పెడతాను" అంది బెదిరిస్తూ.

ఆ మాటతో కశ్యప్‌లో అసహనం మరింత పెరిగిపోయింది. కోపంతో మండిపడుతూ గాంధార రెండో చెంపను కూడా ఛెళ్ళుమనిపించాడు.



భలే నృత్యాలు

'అందాల రాక్షసి' లావణ్యత్రిపాఠి సినిమాల్లోకి రాకముందే అవసరం అయిన హంగులన్నీ సమకూర్చుకున్నది. తీరైన శరీరానికి, హావభావాలను చక్కగా పలికించడానికి నేర్చిన నాట్యం ఎంతగానో ఉపకరించిందని అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా చెపుతుంటుంది.

"నాకు చిన్నతనంనుంచీ నృత్యాలంటే చాలా ఇష్టం. కథక్, భరతనాట్యం నేర్చుకున్నాను. కథక్ నేర్చుకోవడంవల్ల అనేక సన్నివేశాల్లో హావభావాలను చక్కగా పలికించగలుగుతున్నాను.

నాట్యం వృత్తిపరంగానేకాక వ్యక్తిగతంగానూ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఇవి వ్యాయామాలకు మించినవి" అంటోంది.



భార్య అలక ఎందుకు?
భర్త పిలకకోసం.

అనాదిగా ఆడది?
ఆడదేనండీ బాబూ!

వర్జీనియా పొగాకు ఎక్కువగా ఎక్కడ దొరుకుతుంది?
మా తాతయ్య పెట్టెలో దొరుకుతుంది.

మనిషికి దేనిమీద వ్యామోహం పనికిరాదంటారు?
కాంప్లిమెంటరీ కాపీమీద!

సినిమా అయిపోయినతర్వాత బెల్లు ఎందుకు కొడతారు?
నిద్రపోయినవాళ్ళు లేవడానికి.

అరె... మా చంటివెధవ మీ పెన్ను తీశాడని ఎలా కనిపెట్టారు?
తండ్రి బుద్ధులు కొడుకులకేగా వచ్చేది.

డాక్టర్లు ఎందుకు?
డెత్ సర్టిఫికెట్స్ ఇచ్చేందుకు.

బస్సు దిగగానే మీరు చేసే మొదటి పని?
శరీరంలో అన్ని 'పార్టులూ' ఉన్నాయో లేవో తడిమిచూసుకోవడం.

జనరంజనిలో అరిగిపోయిన రికార్డు కూడా వినిపిస్తారెందుకు?
మరెప్పుడూ శ్రోతలు ఆ పాటను కోరవద్దని తెలియచేయటంకోసం.

ఆంధ్రప్రదేశ్ దేనికి ప్రసిద్ధి?
ఆడపడుచులకు.

"కేసు పెడతావా... పోయి కేసుపెట్టవే. నీలాంటి మూర్ఖురాలు అంతకన్నా ఏం చేస్తుంది. అసలు మీతోబాటు మా మగవాళ్ళకూ ఓ గృహహింస చట్టం చేసుంటే బాగుండేది.

ఎందుకంటే నీలాంటి గయ్యాళి పెళ్ళాల చేతిలో పడి పరువుకోసం తమ బాధలు ఎవరికీ చెప్పుకోలేక కుమిలిపోతున్న భార్యాబాధితులు ఈ దేశంలో చాలామందే ఉన్నారు.

నువ్వసలు సంసారివేనా? ఉదయం వెళ్ళినవాడ్ని. పని ఒత్తిడి, మరోపక్క వాన. మధ్యాన్నం భోజనం లేదు. ఆకలితో ఇంటికొస్తే నాకు నువ్విచ్చే మర్యాద ఇదేనా! పైగా డైవోర్స్ కావాలా... ఇచ్చేస్తా.

ఇంటి పరువు... మొగుడి సుఖం అక్కర్లేని పెళ్ళాం ఉన్నా ఒకటే ఊడినా ఒకటే. నీలాంటి అందమయిన రాకాసి పెళ్ళాం స్థానానికే కళంకం. కాని ఒక్కటిమాత్రం గుర్తుంచుకో.

భార్యగా నువ్వెంత అయోగ్యురాలివైనా స్టిల్ ఐ లవ్ యూ. ఎస్. ఐ లవ్ యూ. బట్. నువ్వు నాకు వద్దు. మనం విడిపోదాం. అలాగని నిన్ను రోడ్డున వదిలివేయను... ఇందా..." అంటూ రెయిన్ కోటు జేబులోంచి కరెన్సీ కట్టలు ఐదు బయటకు తీశాడు. అవి సుమిత్ర ఇచ్చిన పదిలక్షలు. ఒక్కో కట్ట రెండు లక్షలు. అన్నీ టూ థౌజండ్ నోట్సు. అందులో ఒక కట్ట మాత్రము తను వుంచుకుని మిగిలిన నాల్గుకట్టలు గాంధార చేతిలో ఉంచాడు కశ్యప్.



ఎన్.ఆర్.సి. అనేదానికి బి.జె.పి.కి గాని, నరేంద్రమోడీకి గాని సంబంధమే లేదు. అది మా పోరాట ఫలితం.
-ప్రఫుల్లకుమార్ మొహంతా
అస్సాం మాజీ సి.ఎమ్.

"ఇవి ఎనిమిది లక్షలు. చిల్లర మల్లర అప్పులు తీర్చేసి మిగిలిన సొమ్ముతో హ్యాపీగా ఉండు. ఇంకో సారిమాత్రమే నీ వద్దకు వస్తాను. నీకూ నాకూ ఏ సంబంధంలేదని, మన వివాహాన్ని రద్దు చేయొచ్చని రాసిస్తాను. అలాగే అప్పుల బాధ కూడా లేకుండా చేసివెళ్తాను. తర్వాత నీ ఇష్టమొచ్చినట్టుండు.

నేను వచ్చేవరకు ఇక్కడే ఉండు. ప్రేమ మధురమే కాదు, చేదుగా కూడా వుంటుందని నాకో మంచి పాఠం నేర్పావ్. థ్యాంక్స్. తలుపు వేసుకో" అంటూ చెప్పాల్సింది చెప్పి గిరుక్కున వెనుతిరిగాడు కశ్యప్. బయటికొచ్చి బూట్లు వేసుకున్నాడు.

అప్పుడు కూడా అతడ్ని ఆపే ప్రయత్నం చేయలేదు గాంధార. ధిక్కార వీక్షణాలతో అతడి ముఖం మీదే తలుపులు వేసుకుంది.

అవేమీ పట్టించుకోకుండా వ్యాన్ స్టార్ట్‌చేసి బయటికి దూకించాడు కశ్యప్.

రోడ్‌లోకి రాగానే ఒక రెస్టారెంటులో భోజనం చేసి అక్కడనుంచి నిషాంత్‌కు ఫోన్ చేయటంకోసం కాయిన్ బాక్స్ వెదుకుతూ బయల్దేరాడు.

కిడ్నాపర్‌నుంచి వచ్చే ఫోన్‌కోసం ఎదురుచూస్తూ నిషాంత్ తన ఆఫీస్‌లోనే ఉన్నాడు.

అర్ధగంటలో మళ్ళీ ఫోను చేసి తన డిమాండ్స్ ఏమిటో చెపుతానన్నాడు. సాయంత్రం అయిదు గంటలు దాటినా ఇంకా ఫోన్ రాలేదు.

టెన్షనుతో కాలుగాలిన పిల్లిలా అటూ ఇటూ పచార్లు చేస్తున్నాడు నిషాంత్.

తను పోలీస్ కమీషనర్‌కి ఫోన్‌చేసి జరిగింది చెప్పి హెల్ప్ చేయమని రిక్వెస్ట్ చేశాడు.

చేసిన అర్ధగంట తర్వాత క్రైమ్ బ్రాంచ్‌నుంచి ఎవరో ఒక లేడీ ఆఫీసర్ ఫోన్‌చేసి లంచ్ చేసిన రెస్టారెంట్ వివరాలు అడిగి తెలుసుకుంది.

ఇక్కడికి వస్తున్నట్టు చెప్పింది. కాని ఇంకా రాలేదు. అసహనంగా కిడ్నాపర్ ఫోన్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నాడు నిషాంత్. ఈ గొడవ కారణంగా తన బిజినెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్‌తో ఉండే మీటింగ్ కూడా క్యాన్సిల్ చేసుకున్నాడు. టైమ్ గడుస్తోంది.

ఆఫీస్ స్టాఫ్ అంతా కూడా వెళ్ళిపోయారు. తన పి.ఎ. నైనామాత్రం ఉండిపోయింది.

తన క్యాబిన్‌లో పెండింగ్ వర్క్ ఏదో కంప్లీట్ చేస్తూ కంప్యూటర్ ముందుంది. ఆమెను కూడా వెళ్ళిపొమ్మని చెప్పాడు తను. కాని బాస్‌ను ఈ పరిస్థితిలో ఒంటరిగా వదిలిపోలేక ఆగిపోయింది.

ఆఫీస్‌లో పట్టపగల్లా లైట్లు వెలుగుతున్నాయి. ఆమెతోబాటు ఆఫీస్ కారు డ్రైవరూ కింద ఉన్నాడు. నైట్ డ్యూటీ సెక్యూరిటీ గార్డ్స్ ఇద్దరూ బయట వరండాలో తిరుగుతున్నారు. చీకటిపడ్డా వాన జోరుగా పడుతూనేవుంది. కొంత సమయం గడిచింది.

అంతలో హడావుడిగా పి.ఎ. నైనా నిషాంత్ రూమ్‌లోకి వచ్చింది.

ఇంకా ఉంది



A strong leader places effectiveness ahead of efficiency

స్వంత వైద్యం చేటు

ఆరోగ్యంపట్ల ప్రజల్లో అవగాహన, చైతన్యం పెరిగాయి. ఇది, మంచిపరిణామమే ఐనప్పటికీ దానివల్ల నష్టాలూ వుంటున్నాయి.

నెట్‌లు చూసో, మాధ్యమాల్లో చదివో స్వంత వైద్యం చేసుకోవడం సరైన చర్య కాదు. కొందరైతే, కొన్నిరకాల పరీక్షలుకూడా స్వంతంగా చేయించుకుంటున్నారు. దగ్గర్లోని మందుల షాపులకు వెళ్ళి వైద్యుని సూచనలు, ప్రిస్క్రిప్షన్ లేకుండానే మందులు కొని వాడేస్తుంటారు.

శరీరం చూపే లక్షణాలను అనుసరించి,నెట్‌లో పరిశీలించేసి, తమకు ఫలానా వ్యాధి కావచ్చునని నిర్ధారించుకుంటున్నవాళ్ళూ లేకపోలేదు.

ఇవన్నీ తప్పు.శారీరక,మానసిక ఆరోగ్యాలను దెబ్బతీస్తాయి. ఏ అనారోగ్య లక్షణం కనపడినా వైద్యునితో పరీక్షలు చేయించుకుని మందులు వాడాలి కాని, స్వంత వైద్యం తగదు. ◆

ఇష్టంగా కొనసాగించాలి

వ్యాయామాలు తప్పకుండా చేయాలి, వాకింగ్‌కు వెళ్ళాలి అనుకోవడం, ఏవో ఒక పనుల్లోపడి వాయిదావేయడం చాలామంది మహిళలకు అనుభవం. ప్రతిరోజూ పనులు ఎంత ముఖ్యమో శారీరక వ్యాయామాలు అంతే ముఖ్యంగా భావిస్తూ కొనసాగించాలి. ఇష్టంగా, తప్పనిసరి అన్నంత ఖచ్చితంగా పాటిస్తుంటే దైనందిన కార్యక్రమాల్లో భాగం అయిపోతుంది.

ప్రతిరోజూ ఉదయమో, సాయంత్రమో బాగా వాకింగ్ అలవాటు చేసుకోవాలి. నెమ్మదిగా ఆరంభించి, క్రమంగా పెంచుకుంటూపోతూ, ఇక మానలేం అన్నంతగా మమేకం కావాలి.

కనిపించే ఫలితాలు ఇంకొంత ఉత్సాహాన్ని జతచేసి, ప్రోత్సాహాన్నిస్తాయి. ◆

ఫర్ U

Courtesy : VANITHA

నిద్రకు ఆటంకం

మెదడులోని భాగాలు స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకశక్తితో ముడిపడి వుంటాయి. ప్రతికూల భావావేశాలు డిప్రెషన్‌కు కారణమవుతుంటాయి. 75% మంది నిద్రలేమికి గురవుతున్నట్లు అధ్యయనాల్లో గుర్తించారు. నిద్ర చాలకపోతే ఒత్తిడి తప్పదు.

ఒత్తిడి డిప్రెషన్‌కు దారితీస్తుంది. ఇదంతా ఓ సైకిల్ మాదిరి సాగుతుందన్నమాట. ఒకదానికొకటి ముడిపడి వున్న ఈ సమస్యలు తగ్గాలంటే చేయాల్సిన తొలిచర్య ఒత్తిడికి చెక్ చెప్పడం. ◆

దివ్యఔషధం

గుండెకు మేలుచేయడంలో పెరుగు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుందంటున్నారు పరిశోధకులు. పెరుగు తినడంవల్ల శరీరంలో మంచిబ్యాక్టీరియా పెరుగుతుందని, క్యాల్షియం ఎముకల్ని ధృఢంగా వుంచుతుందని సాధారణంగా భావిస్తుంటాం.

పెరుగుకు గుండెను పరిరక్షించే శక్తి వుందని గుర్తించారు.రోజూ ఓ కప్పుచొప్పున లేదా వారంలో కనీసం 3 కప్పుల పెరుగైనా తినడంవల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా వుంటుందని పేర్కొన్నారు.

WhatsApp



ఒక గొప్ప మహాత్ముడు పూర్వం ఉండేవారు. ఆయన చేతిస్పర్శ తగిలితే చాలు, ఎంత పెద్దరోగమైనా పోయేది. అటువంటి ఆయనకే, తీవ్రమైన అనారోగ్యం వచ్చింది.

"మీరు భగవంతుడిని మీ రోగం పోగొట్టమని అడగవచ్చు కదా" అని అడిగారు భక్తులు. అందుకాయన అలా అడగలేనన్నారు.

"ఎందుకు?" అడిగారు భక్తులు.అప్పుడాయన "రోజూ భగవంతుడిని, ఆయన అనుకున్న ప్రకారమే అన్ని జరిగేట్టు చూడమని మనసారా ప్రార్థిస్తాను. దేవునికి తెలీకుండా నాకీ రోగం రాదు కదా.తగ్గించమని అడిగితే ఆయనకు అడ్డుపడ్డట్లే కదా"అంటూ వినయంగా చేతులెత్తి, ఆకాశంవైపుకి నమస్కరించారు.

⌃

ఒకరాజుగారు దేశాన్నిన్యాయంగాపాలించేవారు. గొప్ప దైవభక్తుడు. ఆయన భక్తికి సంతోషించి "శివుడు" ప్రత్యక్షమయ్యాడు. నీవు కోరుకున్నది ఏదైనా అనుగ్రహిస్తానన్నాడు. ప్రజలను కన్నబిడ్డల్లా చూసుకునే రాజు, "నీ దయవల్ల నా రాజ్యంలో దేనికీ లోటులేదు. నాకు దర్శనమిచ్చి అనుగ్రహించినట్లే నా ప్రజలకు కూడా దర్శనమిచ్చి వారిని ధన్యులను చేయి" అని అడిగాడు.

"ఇది సంభవం కాదు" అన్నాడు పరమేశ్వరుడు. రాజు మొండిపట్టు పట్టాడు. భోళా శంకరుడు లొంగక తప్పలేదు.

"రేపు నేను ఈ నగరం అంచునవున్న కొండమీద దర్శనమిస్తాను. నీ పరివారాన్ని, ప్రజలను తీసుకు రా" అని రాజుతో చెప్పి అంతర్ధానమయ్యాడు.

మరుసటిరోజు, రాజు ప్రజలందరితో కలిసి కొండవైపు బయలుదేరాడు.దారిలో ఘుమఘుమలాడుతూ పంచభక్ష్య పరమాన్నాలు కనిపించాయి. కొందరు ప్రజలు అటు వెళ్ళారు. ముందుకు సాగుతుంటే వెండి నాణాల కుప్పలు కనిపించాయి. మిగిలిన వారిలో సగంమంది అటు పరిగెత్తారు. ఇంకొంచెం ముందుకు నడవగా బంగారు నాణాలు కుప్పలుగా పోసివున్నాయి.

దాదాపు ప్రజలందరూ అటు పరుగు తీశారు. ప్రతిసారీ రాజుగారు అరుస్తూనే వున్నారు" వాటి దగ్గర ఆగిపోకండి. శివుని చూచే భాగ్యాన్ని పోగొట్టుకోకండి" అని. ప్రజలు లోభంలో పడి ఆయన మాట పట్టించుకోలేదు.

చేసేదిలేక రాజుగారు రాణితో ముందుకు సాగారు. అలా సాగగా, వజ్రాల పర్వతం కనిపించింది. ఇక రాణి ఆగలేక, రాజు వారిస్తున్నా వినక అటు దూసుకుపోయింది. బరువైన మనసుతో రాజు కొండవద్దకు చేరాడు. అక్కడ చిరునవ్వుతో శివుడు దర్శనమిచ్చాడు.

"ఓ రాజా ఎక్కడ నీ ప్రజలు, నీ బంధువులు? భౌతిక సంపదల మోహంలో వున్న వారికి నేను లభించను. ఎవరైతే అన్నింటిపై కోరికవదిలి నన్ను ఆశ్రయిస్తారో వారికి మాత్రమే నేను లభిస్తాను" ◆

విశ్వాసం : కైలాసంలో వున్న శివుని, పార్వతి అడిగింది "స్వామీ! గంగనీటిలో స్నానంచేస్తే నిజంగా పాపాలన్నీ పోతాయా?"

శివుడు "అవును, పూర్తి నమ్మకంతో చేస్తే పోతాయి" పద,మనిద్దరం కాశీలో వేషం మార్చుకుని వుందాము.

నేను శాపవశాన పక్షవాతం, కుష్టువాడిలా పడి వుంటాను.

నువ్వు గంగలో స్నానంచేసి వెళ్ళేవారిని "ఏ పాపం లేనివారు, తాకితే నా భర్త ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది, దయచేసి ఎవరైనా తాకి పుణ్యంకట్టుకోండి" అని అడుగు.

ఆపై జరిగేది చూస్తూ వుండు.

గంగ ఒడ్డున పార్వతి, భర్త చెప్పినట్లే చేయసాగింది.

ఆమె ప్రార్థనను ఎవరూ పట్టించుకోవట్లేదు.

ఎవరికి వారు నదిలో స్నానంచేయటం, అక్కడ



నుండి వెళ్ళిపోవటం చేస్తున్నారు.

ఇంతలో ఓ వేశ్య అక్కడికి వచ్చింది. ఆమెవల్ల ఎందరో దరిద్రులయ్యారు.

వ్యసనాలకు బానిసయ్యారు.

వందల సంసారాలు నాశనమయ్యాయి. ఆమె పార్వతి మాటలు వింది.

గంగలో స్నానంచేసి వచ్చి, శివుని ముట్టుకోబోయింది. పార్వతి ఆమెను ఆపి గట్టిగా అడిగింది. "నీవు పాపమే చేయలేదా?" అప్పుడా వేశ్య ఇలా బదులిచ్చింది.

"నేను పవిత్రమైన గంగానదిలో స్నానంచేసి వస్తున్నాను.ఇక నాకు పాపాలెక్కడివి?" అంటూ శివుడిని తాకింది.

నీతి : పూర్తి నమ్మకంతో చేసే ఏ పనైనా అద్భుతాలను సృష్టిస్తుంది.

మాములు నీళ్ళేగా అనుకుంటే మనకుగాని, ఇతరులకుగాని మేలు జరుగదు.

⌃

అధమా: ధనమిచ్ఛంతి
ధనం మానంచ మధ్యమా:
ఉత్తమ్మ మనమిచ్ఛంతి
మానోహి మహతాం ధనం॥

ధనం మాత్రమే చాలనుకునేవారు అధములు. ధనము, శీలము రెండూ కోరుకునేవారు మధ్యములు. సచ్ఛీలంతో జీవించేవారు ఉత్తములు. సచ్ఛీలమే నిజమైన ధనం.

⌃

అడవిలో పులి ఎదురుపడినవాడు, దాని బారి నుండి ఎవరు తప్పిస్తారా అని చూస్తాడు తప్ప, ఫలానా గొప్పవాడే వచ్చి తనని రక్షించాలనుకోడు. ఏ సామాన్యుడు సహాయంచేసినా సంతోషంగా, కృతజ్ఞతతో స్వీకరిస్తాడు.

కానీ, మనిషి తమకు ఆధ్యాత్మికజ్ఞానం గొప్ప పేరు, ప్రఖ్యాతులున్న గురువులే అందించాలని భావించటం చాలా విచిత్రం.

జ్ఞానం ఎవరిచ్చినా జ్ఞానమే కదా!

⌃

సమస్యలనుండి ఎంత దూరంగా మనం పారిపోతే "పరిష్కారం/సమాధానం" మనకు అంత దూరంగానూ వెళ్ళిపోతుంది. నిలబడి పోరాడితే సమస్య పారిపోతుంది.

ఫ్లెక్సిబిలిటీ ఇలా

శరీరాన్ని హాయిగా ఎటుపడితే అటు వంచగల ఫ్లెక్సిబిలిటీ వుంటే అదృష్టవంతులే. కొందరు పూర్తిగా కిందికి వంగలేరు. కింద కూర్చుంటే సపోర్ట్ లేకుండా పైకి లేవడం కష్టం.

యోగాసనాలు వేయాలంటే ఆయాసం వచ్చేస్తుంటుంది. ఎందుకిలా? అంటే ఫ్లెక్సిబిలిటీ లోపమేనన్నది ఏకైక సమాధానం అవుతుంది.

కండరాలు, జాయింట్లకు సంబంధించి అబ్బురమైన ఫ్లెక్సిబిలిటీ సాధించాలంటే అందుకు ముచ్చటగా మూడు విషయాలను తెలుసుకోవాలి. వాటిని అనుసరిస్తుంటే ఖచ్చితంగా యోగాసనాలను అవలీలగాచెయ్యవచ్చు.శరీరంవిల్లులా ఒంగుతుంటుంది.

వృక్షసంబంధిత పోషకాలు

మనం ఏం తింటున్నామన్నది శరీరాన్ని, మనస్సును అత్యధికంగా ప్రభావితంచేస్తుంటాయి. వృక్ష సంబంధిత పోషకాలుగల పచ్చి, ఆర్గానిక్ పదార్థాలు తినడం అంటే హీలింగ్ పదార్థాలు తినడమే కాగలదు. ఈ పదార్థాలు సహజంగా ఫ్లెక్సిబిలిటీని సృష్టిస్తాయి. ఇటువంటి పండ్లు, కూరగాయలు తినడంవల్ల సహజరీతిలో శరీరం క్లెన్స్ అవుతుంది.

పాత, అదనపు వ్యర్థాలు వెలికి వెళ్ళిపోతాయి. జాయింట్లు, కండరాల నుంచి, శరీరంనుంచి వృథా, విషతుల్యాలను విడుదలచేసినప్పుడు సహజంగా ఫ్లెక్సిబిలిటీ వస్తుంది.

పూర్తిస్థాయి పదార్థాలను ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చ కూరగాయలను సహజస్థితిలో తినాలి.

అంటే ఆవిరిపై ఉడికించి లేదా తురుముకుని, స్లైసులు కట్‌చేసుకుని సలాడ్లలో కలుపుకుని తినే అలవాటు చేసుకోవాలి లేదా ఆర్గానిక్ కొబ్బరినూనె లేదా ఆవనూనెలో వేయించుకుని తినాలి.

కొద్దిగా కొబ్బరినూనెలో లేత పాలకూర ఆకులు వేసి, తేలిగ్గా ఉడికించి, కొంచెం ఉప్పు కలుపుకుని, తాజాగా ఉడికించిన ఆర్గానిక్ శనగలు జతచేసి తింటే అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. కొత్తిమీర కలిపితే మరింత పోషకభరితం అవుతుంది.

మరో పవర్ ఫేవరేట్ నిమ్మ. దీని శక్తిని తక్కువ అంచనావేయకూడదు. విషతుల్యాలను వెలికి పంపడంలో అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

యోగా ప్రాక్టీస్ చేయడానికి అరగంట ముందుగా ఓ గ్లాసు వేడి నీళ్ళలో ఓ నిమ్మకాయరసం పిండుకుని తాగితే, నిమ్మళంగా వుంటుంది.

స్ట్రెచింగ్

శరీరంతో రీ-కనెక్ట్‌కావడానికి తేలికపాటిస్ట్రెచింగ్ శక్తివంతమైన మార్గం. నెమ్మదిగా శరీరభాగాలను సాగదీయడం, సుదీర్ఘ సమయం పట్టివుంచడం, ఊపిరిపట్టడాన్నీ అనుసంధానం చేసుకోవడం చక్కని ఫ్లెక్సిబిలిటీకి మార్గాలు. స్ట్రెచింగ్ వల్ల కండరాలు పూర్తిగా రిలాక్సవుతాయి. శరీరం రిలాక్సయినప్పుడు ప్రతికూల ఎమోషనల్ ఎనర్జీని, విషతుల్యాలను, బిగుతుదనాన్ని విడుదల చేస్తుంది.

మానసికంగా,శారీరకంగా రిలాక్సవుతారు. హీలింగ్ పదార్థాలు తినడంతోపాటు క్రమంతప్పకుండా స్ట్రెచింగ్‌చేస్తూ, కొన్నాళ్ళపాటు కొనసాగిస్తుంటే శరీరం, మనస్సూ పూర్తిగా కొత్తదనాన్ని సంతరించుకుంటాయి.

మనస్సు కేంద్రీకరణ

సరిగ్గా ఉపయోగించుకోగలిగితే లక్ష్యాలు సాధించడానికి, ఫ్లెక్సిబుల్ శరీరాన్ని సృష్టించుకోవడానికి మనస్సు శక్తివంతమైన పరికరం కాగలదు.

ఊహాశక్తిని ఉపయోగించుకుంటూ శరీరాన్నిఎలాకోరుకుంటున్నామన్నదాన్ని దృష్టీకరించుకోవాలి. పురోగతిపై ఫోకస్ చేయాలి తప్ప పర్‌ఫెక్షన్‌పై కాదు. ఈనాటి పరిస్థితులే ఎల్లవేళలా కొనసాగవని, స్వీయఛాలెంజ్‌ని స్వీకరించినప్పుడే మార్పు సాధ్యపడుతుందని తెలుసుకోవాలి. అంతేకాని, ఇతరులు సాధించిన పురోగతితో పోల్చుకోవద్దు.

ఈ రోజు ఎలా ఉన్నామని కాకుండా, ఏం కోరుకుంటున్నారన్న అంశంపై దృష్టిసారించాలి.

దీనివల్ల కలలమేరకు ఫ్లెక్సిబుల్ శరీరాన్ని సులువుగా సృష్టించుకోవచ్చు. జీవితంలో ఫ్లెక్సిబిలిటీ సృష్టించుకోవడంవల్ల ఆరోగ్యంగా, సంతోషపూరితమైన జీవితాన్ని గడపగలుగుతారు.

ఈ మూడింటినీ సింపుల్‌గా అనుసరిస్తుంటే శరీరంలో ఫ్లెక్సిబిలిటీని సృష్టించుకోగలగడంతోపాటు మనస్సులో, తద్వారా జీవితంలోనూ సర్దుబాట్లను చక్కగా, సమర్థవంతంగా సృష్టించుకోగలుగుతారు. నెమ్మది నెమ్మదిగా అలవాట్లను మార్చుకుంటూ, సరిచేసుకుంటూ సాగుతుంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. మనస్సు సాంత్వనపడుతుంది. జీవితం సౌఖ్యపూరితం అవుతుంది.

Courtesy : STAYFIT



అంతా రాజకీయమే

విజన్ తప్పింది

ఎవరి మాటో విని కులాల పేరుతో కార్పొరేషన్లు తెరిచాడు చంద్రబాబునాయుడు. ఇప్పుడు ప్రతి కులంవారూ మా సంగతేమిటి! అంటూ వెంటాడుతున్నారు. అసలే భారతీయ జనతా పార్టీతో తెగతెంపుల తర్వాత ఆయన తీసుకున్న 'యు టర్న్'కి వివరణలు ఇచ్చుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది.

దానికోసం ముస్లిమ్‌ల సదస్సు గుంటూరులో పెట్టాడు. ఇప్పుడు బి.సిల సదస్సుకి రంగం సిద్ధమవుతున్నది పార్టీ. ఇలా కులాలవారీ విడగొట్టి, కులాల ప్రాతిపదికన ఓట్లు అడగాల్సిన పరిస్థితి స్వయంగా తెచ్చుకోవటం విచారకరం.

ఇక దీనితో తాను 'విజన్' వున్న ముఖ్యమంత్రిని 'అభివృద్దే నా మంత్రం', 'అభివృద్దే నా ఎజెండా' అని చెప్పుకునే అంశాలన్నీ వెనకపడిపోతున్నాయి. ◆

రాజకీయ ఆఫీసర్లు

ఆలిండియాస్థాయి అధికారులు రాజకీయాలలోకి రావటానికి చూపిస్తున్న ఉత్సాహం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తున్నది.రిటైర్ అయి రాజకీయాలలోకి రావటం వేరు, వున్న సర్వీస్‌ని వదులుకుని వెళ్ళటం కొత్తగా కనిపిస్తున్నది. ఎన్నికలకు వెళ్ళబోతున్న చత్తీస్‌ఘడ్‌లో మాజీ, సర్వీస్‌లో వున్న అధికారులను కాంగ్రెస్, బి.జె.పిలు వరుసగా చేర్చుకుంటున్నాయి.

ఇటు ఎ.పిలో వై.కా.పా., టి.డి.పిలోకి వెళ్ళేందుకు ఆఫీసర్లు కాచుకునివున్నారు. ఒకవేళ తాము ప్రత్యక్షంగా రాలేకపోతే తమ బంధువర్గంలోనివారిని పంపేందుకు అధికారులు సిద్ధం.

వీరంతా ఆఫీసర్లుగా అందించలేకపోయిన సేవలు ప్రజాప్రతినిధులుగా అందిద్దామనుకుంటున్నారా లేక ప్రజాప్రతినిధులు అనుభవిస్తున్న విలాసాలు అనుభవించేందుకు వెళుతున్నారా!

2014 ఎన్నికలకు ముందు సైనికదళ అధికారులు కూడా రాజకీయాల్లోకి దూకారు. 2019 ఎన్నికలు అంతకన్నా భిన్నంగా వుండబోవనిపిస్తున్నాయి. వచ్చే రెండు నెలల్లో ఆలిండియా ఆఫీసర్ల రాజకీయ ప్రవేశాలను భారీగానే చూడబోతున్నాం. ◆

గురి అమేథీపై

ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అమేథీ నియోజకవర్గంగురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు.పలుదశాబ్దాలుగా ఇందిరాగాంధీ కుటుంబీకులు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న నియోజకవర్గం అది. 2019 సంవత్సరంలో ఆ నియోజకవర్గాన్ని కాంగ్రెస్ చేతిలోనుండి లాక్కోవాలన్న లక్ష్యం నిర్ణయించుకుంది బి.జె.పి.

రాజీవ్‌గాంధీ ప్రధానిగా వుండగా అమేథీలోని ఒక పూరింటిలోకి వెళ్ళి వస్తున్న ఫోటో, ముప్పై నాలుగేళ్ళ తర్వాత తిరిగి రాహుల్‌గాంధీ అదే పూరింటి ముందు నిలబడిన ఫోటోను పక్కపక్కనే పెట్టి ఇదీ ఆ కుటుంబం మీకు అందించిన అభివృద్ది అనే నినాదంతో ఓటర్లలోకి వెళ్ళబోతున్నది బి.జె.పి.

'అమేథీలో గెలుపు' అన్న అనుమానం రేకెత్తించాలన్నది బి.జె.పి. ఆలోచన. పోయిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో అమేథీ లోక్‌సభ పరిధిలోని శాసనసభ స్థానాలను బి.జె.పి. గెలుచుకుంది.కాబట్టి ఈసారి తమగెలుపు సులభమవుతుందని బి.జె.పి. భావిస్తున్నది.

నేటివరకు రాహుల్‌గాంధీని ఢీకొనే నేతగా స్మృతీ ఇరానీని చూపిస్తున్నారు. కాని ఈసారి స్థానిక నేతను నిలబెట్టి గెలవాలన్నది బి.జె.పి. ఎత్తుగడ. ◆

అంతా పూనుకుంటేనే...

2019 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో గెలిచి తిరిగి అధికారంలోకి రావాలంటే ఆర్.ఎస్.ఎస్. సహకారం అవసరమని బి.జె.పి. అధినాయకులకు అర్థమైంది. ఆర్.ఎస్.ఎస్. ద్వారా ఏర్పడినదే బి.జె.పి. అయినా అది ప్రత్యక్షంగా రాజకీయ ప్రచారంలో పాల్గొనదు.

కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలోమాత్రమే సంఘ్ తన సంపూర్ణ శక్తియుక్తులను బి.జె.పి. కోసం వినియోగిస్తుంది. అటువంటి ప్రత్యేక సందర్భం 2019లో వచ్చింది అని అమిత్‌షా ఆర్.ఎస్.ఎస్. అగ్రనాయకులకు వివరించారు. దాని ఫలితమే ఇటీవల మంత్రాలయంలో జరిగిన శిఖరాగ్ర చర్చలు.

ఇందులో ఆర్.ఎస్.ఎస్‌కి చెందిన వివిధ పరివారాలకు చెందిన 200కిమించిన నాయకులుపాల్గొన్నారు. రాజకీయాలు తప్పించి మిగిలిన అన్ని విషయాలూ చర్చించామని బయటకు చెప్పినా అందులో రాజకీయ చర్చకూడా జరిగేవుంటుందనేది వినికిడి.

ఇకనుండి వందరోజులపాటు అన్ని విభాగాలూ తమ తమ ఇతర కార్యకలాపాలను ఆపి, పూర్తిగా బి.జె.పికి అనుకూలంగా రాజకీయ ప్రచారంచేసిపెట్టాలన్న మార్గనిర్దేశనం చేశారు. ◆

కూటమిలో చేరుతుందా!

ప్రతిపక్షాలన్నీ ఏకమైనా భయం లేదు కాని మాయావతి మాత్రం ఆ మహాకూటమిలో చేరితే కష్టం అని అనుకుంటున్నది బి.జె.పి.

మాయావతి పార్టీ బి.ఎస్.పికి ఒక ప్రత్యేకత వుంది. మరే ఇతర పార్టీకూడా తమ ఓటుబ్యాంక్ మొత్తాన్నీ మిత్రపక్ష అభ్యర్థికి తరలింపలేదు. కాని మాయావతి నేతృత్వంలోని బి.ఎస్.పి. అలా కాదు.

ఆమె చెపితే మొత్తం ఓటుబ్యాంక్ మరో అభ్యర్థికి వేస్తారు. మాయావతిని ముందుగా లొంగదీసుకోవాలనుకుంటున్నది బి.జె.పి. ఆమె సి.ఎమ్‌గా పని చేసిన రోజుల్లో ఆదాయానికిమించిన ఆస్తులకేసులు వున్నాయి. వాటికి సంబంధించిన విచారణతో మాయావతిని భయపెట్టగలం అనుకుంటున్నారు.

మాయావతికి కాంగ్రెస్‌తో జతకట్టటంవల్ల ఒక ఇబ్బంది వుంది. కాంగ్రెస్‌నుండి తాము లాక్కున్న ఎస్.సి.,ఎస్.టి. ఓటుబ్యాంక్‌ని తిరిగి కాంగ్రెస్‌కి ఇవ్వటమవుతుందా! అనేది ఆమె సందేహం. అందుకని ఆ సందేహం, ఈ బెదిరింపు జతకలిపి మాయావతి మహాకూటమిలో భాగంకాకుండా చూడగలిగితే సగం విజయం తమదేనన్నది అమిత్‌షా ఆలోచన. ◆

భాషా... జాతి

పశ్చిమ బెంగాల్‌లో ప్రధానపార్టీలుగా తృణమూల్ కాంగ్రెస్,బి.జె.పి.స్థిరపడ్డాయి.బి.జె.పి. తన హిందూత్వ ఎజెండాతో ముందుకు పోతోంది.బెంగాల్‌లో దాదాపు ముప్పైశాతంమంది ముస్లిమ్‌లున్నారు.

వీరిని ఒక ఓటు బ్యాంక్‌గా పెట్టుకుని ఇంతకాలం సి.పి.ఎమ్., కాంగ్రెస్, ఇప్పుడు మమతా బెనర్జీ హిందువులను తక్కువచేస్తున్నదన్న ప్రచారంచేస్తున్నది బి.జె.పి. ఇది బలంగా ప్రజలలోకి వెళుతోంది.

మా పార్టీ వ్యవస్థాపకుడు శ్యామ్‌ప్రసాద్ ముఖర్జీ బెంగాలీ కాబట్టి మా పార్టీని ఆదరించండి అంటున్నాడు అమిత్‌షా. ఇలా జరిగే ఈ హిందూ ప్రచారానికి అడ్డుకట్ట వేసేందుకు మమతా బెనర్జీ బెంగాలీ భాషా అభిమానాన్ని రెచ్చగొడుతున్నది.

'బి.జె.పి. ఉత్తరాది పార్టీ మనం మనం బెంగాలీలం' అంటూ ప్రజలలోకి వెళుతున్నది. పైగా హిందువుల కోసం తొలిసారిగా ఆ పార్టీ హనుమత్ జయంతి, శ్రీరామనవమి ఉత్సవాలను జరిపించింది.

'వందేమాతరం' రాసిన బంకించంద్రఛటర్జీ ఫోటోలను ఇకనుండి పార్టీ సమావేశాలలో వాడాలన్న ఉత్తర్వులిచ్చింది మమతా బెనర్జీ.



ప్రతీ వారం శ్రీ బాపు బొమ్మ

ఆహారం, సినిమాలు, ఫిట్‌నెస్



అందానికి చిరునామా అన్నట్లు ఉంటుంది రకుల్‌ప్రీత్‌సింగ్. మెరిసేచర్మం, ముత్యాలు మూటగట్టే నవ్వుతో పోటీపడితే శరీరంలోని ఒంపులన్నీ సమతౌల్యంగా ఉన్నట్లుచక్కని ఫిట్‌నెస్‌తో వుంటుంది.

ఇక నటనలోని ఆమె ప్రతిభకు, ఒలికించే గ్లామర్‌కు వంకపెట్టడానికి వీలులేదు. ఆమె వ్యక్తిగత విషయాలు ఆమె మాటల్లోనే...

దక్షిణాది చిత్రాలు

అందాల పరిశ్రమకు వచ్చిన రెండే రెండు సంవత్సరాల వ్యవధిలో కన్నడలో నా తొలి దక్షిణాది సినిమా చేశాను. నేనీ సినిమాకు సంతకాలు చేసినప్పుడు అస్సలునాకు దక్షిణాది గురించే తెలియదు.

కేవలం అదనపు పాకెట్‌మనీ కోసమే ఈ సినిమా చేశాను.

లక్షల్లో డబ్బు సంపాదించ వచ్చుని, నాకునేను స్వంతంగా కార్లు కొనుక్కోవచ్చని ఆశించాను. సినిమాల్లో కెరీర్ కొనసాగించే విషయంలో ఖచ్చితంగాలేను.కాని, సినీ అవకాశం అలా వచ్చేసింది.

చదువుసంధ్యలు

"మ్యాథ్స్‌లో గ్రాడ్యుయేషన్ చేశాను. స్పోర్ట్స్‌పట్ల సహజంగానే ఇష్టం ఉంది. మోడలింగ్‌పట్ల ఆసక్తి ఉండేది. పద్దెనిమిది సంవత్సరాలు నిండాక మాత్రమే మోడలింగ్‌చేయాలని మా నాన్న స్పష్టంగా చెప్పేవారు. ఆ వయస్సుకు రాగానే నా పోర్ట్‌ఫోలియో రెడీ చేశాను.

మిస్ ఇండియా పోటీల గుర్తింపు మినహా నాకు ఎటువంటి సినీ నేపథ్యమూ లేదు. రెండేళ్ళు మోడలింగ్ చేశాక, 'మిస్ ఇండియా' పోటీల్లో పాల్గొనాలని నిర్ణయించుకున్నా.

ఫిట్, హెల్దీ బాల్యం

"నేను ఆర్మీ నేపథ్యం నుంచి వచ్చాను. హైస్కూలు, కాలేజీ చదువులు ఢిల్లీలోనే ముగించా. చిన్నతనం నుంచి చదువులోకంటే క్రీడలలోనే ఎక్కువ పాల్గొనేదాన్ని. ఆర్మీ అమ్మాయిగా క్రీడలకే ప్రాధాన్యం వుండేది.

స్విమ్మింగ్ నుండి లాన్ టెన్నిస్ ద్వారా, స్కేటింగ్, కరాటే, గోల్ఫ్‌వంటి అన్నింటిలోనూ నా తల్లిదండ్రులు కోచింగ్ ఇప్పించేవాళ్ళుకాబట్టి, ఆరోగ్య పూరితమైన జీవనానికి బాల్యంలోనే పునాది పడింది.

బాలీవుడ్ అవకాశాలు

"తొలి సినిమాతర్వాత నా చదువు పూర్తిచేయడానికి బ్రేక్ తీసుకున్నాను. తర్వాత 'మిస్ ఇండియా' లో పాల్గొనడానికి ముంబయ్ వెళ్ళాను.

పోటీలో గెలవలేదుకాని, తొలి హిందీ సినిమా 'యారియాన్' అవకాశాన్ని దక్కించుకోగలిగాను. అది పూర్తయిన తరువాత రెండుమూడు రోజులకే నా తొలి తెలుగుసినిమా 'వెంకటాద్రి ఎక్స్‌ప్రెస్' షూటింగ్ ఆరంభించాను.

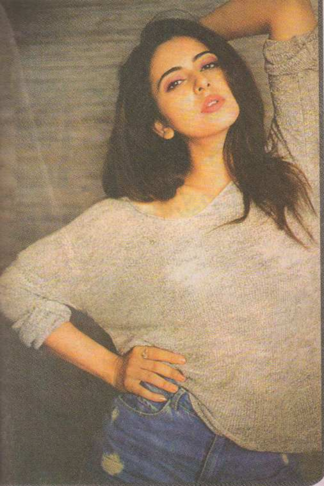
అంటే హిందీ సినిమాకంటే ముందే తెలుగు చిత్రం విడుదలై హిట్‌కొట్టింది. అలా తెలుగులో కెరీర్ పరుగు మొదలైంది. యారియాన్ తర్వాత ఏదైనా ఎగ్జయిటింగ్ ఆఫర్ వస్తేనే హిందీ సినిమాలో నటించాలని నిర్ణయించుకున్నాను. అయ్యాకనే చేశాను"

ఎనిమిది కిలోల బరువు

అజయ్‌దేవ్‌గన్ బృందాన్ని కలిశాను. ఈ పాత్రకోసం ఎనిమిది కిలోలు బరువుతగ్గాను. ఫిట్‌నెస్ అనేది నా జీవితంలో ఎప్పుడూ భాగంగానే వుంటుంది. కాని అజయ్‌దేవ్‌గన్ సినిమాకోసం చాలా హార్డ్‌వర్క్ చేయాల్సివచ్చింది.

సరికొత్త టోన్డ్ బాడీకోసం ఎంతో విల్ పవర్‌తో జంక్‌కు దూరంగా కష్టపడ్డాను. నలభై ఐదురోజుల్లో ఎనిమిది కిలోలు బరువు తగ్గాను.

ఎందుకంటే టైమ్ చాలా తక్కువ వుంది. అందుకే ఫిట్‌నెస్ రొటీన్ వారం వారం మారుతుంది.





Courtesy : HEALTH

డైట్ రొటీన్

"నేను చాలా తిండిపోతుని. ఫ్యాట్ డైట్స్‌పట్ల నాకు నమ్మకం లేదు.

కాబట్టి కార్బ్స్, తదితరాలు మానే యడం లాంటివి చెయ్యలేదు.

అయితే శుభ్రంగా అన్నీ తినేయడం పట్ల నాకు నమ్మకం ఎక్కువ.

గ్లుటెన్ గల లేదా మైదావంటి వాటితో తయారయ్యేటువంటి పదార్థాలు నేను తినను. స్వీట్స్, వేపుళ్ళు మరీ అంత ఎక్కువగా తినను.

ప్రీ-వర్కవుట్ : బుల్లెట్ కాఫీని స్పూన్ నెయ్యి కలుపుకుని తాగుతాను.

బ్రేక్‌ఫాస్ట్ : వర్కవుట్లతర్వాత గుడ్డు లేదా ప్రొటీన్ పాన్ కేక్స్ లేదా రాగి లేదా జొన్నరొట్టెను గుడ్డుతో కలిపి తింటా.

మధ్యాహ్నం : కొబ్బరి నీళ్ళు, ఏదైనా పండు లేదా నట్స్‌ను నా షూటింగ్ షెడ్యూల్‌ననుసరించి తింటుంటా.

లంచ్ : బ్రౌన్ రైస్, కూరగాయలు, చికెన్ లేదా ఫిష్

స్నాక్స్ : నట్స్ లేదా ప్రొటీన్ షేక్ లేదా పుడ్డింగ్.

డిన్నర్ : రాత్రి ఎనిమిదిగంటలలోపే డిన్నర్ తినగలిగితే కార్బొహైడ్రేట్స్ జత చేస్తా. లేదంటే గ్రిల్డ్ చికెన్ లేదా ఫిష్‌ను కొన్ని కూరగాయలతోపాటుగా తింటుంటా.

ఫిట్‌నెస్ వ్యాపారవేత్త

"హైదరాబాద్‌లోనే ఎక్కువ పని వుంటున్నందువలన మూడేళ్ళక్రితం ఇక్కడకు వచ్చేశాను. స్వంత ఇల్లు కూడా కొనుక్కున్నాను.

ఎఫ్ 45లో వర్కవుట్లు చేసేదాన్ని. ఈ ఆస్ట్రేలియన్ జిమ్ ఫ్రాంచైజీని హైదరాబాద్‌లో ప్రారంభించారు. అక్కడ వర్కవుట్లు చేయడం నాకు ఇష్టం. వారి ఫ్రాంచైజీ విస్తరణ గురించి తెలుసుకుని నేను తీసుకున్నాను.

ఈ రెండేళ్ళలో మూడు బ్రాంచీలు ఆరంభించాను. వ్యాయామాలు ఫిట్‌నెస్ కోసంమాత్రమే కాక సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసంచేయాలని నమ్మేనాకు ఈ వ్యాపారం నచ్చింది. అన్ని పనులనూ మేనేజ్ చేసుకోగలుగుతున్నాను.

వర్కవుట్ల ద్వారానే మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సైతం పొందగలుగుతున్నాను. నా పనులపట్ల శక్తివంతంగా ఫోకస్ చేయగలుగుతున్నాను. మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాలనేవి ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడివుంటుంటాయి.

నా ఫేవరెట్స్

నచ్చే నటుడు : రణవీర్‌సింగ్

నచ్చిన బాలీవుడ్ సినిమాలు : దంగల్, నీల్ బట్టి సన్నాట

నచ్చే ప్రదేశాలు : గోవా, చాలి. సరైన కంపెనీ వుంటే ఏ ప్రదేశం అయినా నచ్చుతుందని భావిస్తా.

ఫిట్‌నెస్ మంత్ర : రెగ్యులర్‌గా వర్కవుట్లు చేస్తూ, శుభ్రంగా, హాయిగా అన్నీ తినేయాలన్నది.

ఫిట్‌నెస్ రోల్‌మోడల్ : శిల్పాశెట్టి

బాగా నచ్చే ఆహారం : ఇంట్లో వండిన పప్పు, రోటీ, కూరలు

కాబోయే జీవితభాగస్వామి : నేను ఐదూ తొమ్మిది ఎత్తుకాబట్టి, అతనూ ఎత్తుగా వుండాలి.

విలువలతో, నేలమీదుండే తత్వం గలవాడైవుండాలి. టైమ్ విలువ తెలిసిన ఎనర్జిటిక్‌వ్యక్తికే నా ప్రాధాన్యం.

"నేను జీవితాన్ని ప్లాన్‌చేసుకోలేను. మరిన్ని మంచి సినిమాలు, పాత్రలు చేయాలన్నది నా కోరిక. ఆహారం, సినిమాలు, ఫిట్‌నెస్ ఈ మూడే నన్ను నడిపించే విషయాలు" అంటూ వివరించింది రకుల్‌ప్రీత్‌సింగ్.

అయినపూరి సుజాత



సీరియల్

నానితో నిత్య

సాయిరాం ఆకుండి

జనాల్లో ఉన్న సందేహాలను నివృత్తిచేయడానికి ఆమె సిద్ధపడిందని అందరికీ అర్థమైంది.

"సో... ఒక్క నానికితప్ప నావల్ల ఇంకెవరి జీవితాల మీదా ప్రభావం ఉండదు... నానిలో బెటర్‌మెంట్ రప్పించడంకోసమే నా జాబ్ ఉద్దేశ్యం" అని చెప్పింది నిత్య.

ప్రభావం ఉండదంటూనే ఇంప్రెస్ చెయ్యడానికి ఆమె ప్రయత్నిస్తున్నదని రవళి ఊహకి తోచింది.

తన గుంపుతోసహా కాస్త ముందు కొచ్చి నిత్య మాటలపై పూర్తి కాన్సంట్రేషన్ ఉంచింది. హఠాత్తుగా నిత్య లేచి నులకమంచంమీద చారబడి ఉన్న ఒక పెద్దవయసు వ్యక్తి దగ్గరికి నడిచింది "తాతా... మీ వయసు ఎనభై పైబడి ఉంటాయికదా?"

"అవునమ్మా..." వణుకుతున్న కంఠంతో అన్నాడతను.

"అంటే- మీరు జమీందారుగారి తండ్రిగారు ఉన్నప్పటినుంచీ దివాణంలోనే ఉన్నారు"

"అవును"

"మీ తరం, మీ పిల్లల తరం కూడా దివాణం ఇచ్చిన ఆసరాతో జీవితాలు హాయిగా గడిపేశారు...."

ముసలతను నిజమేనన్నట్లు తలూపాడు. "ప్చ్... అక్కడితో అదృష్టం చతికిలబడిపోయినట్లుంది. మీ మనవళ్ళ తరం, ఆ తర్వాత మునిమనవళ్ళతరం ఇలా మరిన్ని తరాలు ఈ దివాణం ముంగిట్లో హాయిగా బతికేస్తాయని నేను అనుకోవట్లేదు..."

ఒక్కొక్క పదాన్నీ ఒత్తిపలికిన నిత్య మాటలు అక్కడ వున్న చాలామంది మెదళ్ళలో విస్ఫోటానికి దారితీశాయి. ఎన్నడూ రాని ఆలోచనలకు ఆస్కారమిచ్చాయి... ఇంతవరకూ ఎన్నడూ మదిలో మెదలని భవిష్యత్తు ఆలోచనలు ఇప్పుడు ఒక్కసారిగా కలవరపాటుకి గురిచేశాయి.

లాన్స్‌లో కూర్చుని హాయిగా నవ్వుకుంటూ అన్నాలు తింటున్న పిల్లల వైపు వాళ్ళ చూపులు మళ్ళాయి.

వీళ్ళ జీవితాలు ఇలాగే చీకూచింతా లేకుండా సాగిపోతాయా! అన్న ప్రశ్న ఉదయించింది. దానికి సమాధానం మాత్రం దొరకలేదు.

"గడిచిన తరాలకి ఆసరాదొరికినట్లుగా రాబోయే తరాలకి భరోసా ఉంటుందని నేననుకోవట్లేదు. అయినా ఏముందిలే... దివాణం కాకపోతే పనికోసం ఊళ్ళోకి పోతారు.

ఊరుకాకపోతే పట్నాలూ, లేదంటే దేశాలు పట్టిపోతారు... కాంపిటీషన్ ఉన్నప్పటికీ ఏదోలా కష్టపడి పొట్ట నింపుకుంటూ బతుకులీడ్చేస్తారు"

తమ బిడ్డల భవిష్యత్తుకి సంబంధించి నిత్యచేస్తున్న ఊహాగానాలు గుబులు రేకెత్తిస్తున్నాయి.

ఓ చిన్నపిల్లాడు తల్లి దగ్గరికి పరిగెత్తుకువచ్చాడు. కొడుకుని ఆ అమ్మ దగ్గరికి లాక్కుని చుట్టుకుపోయిన ఆర్తిలో వాడి భవిష్యత్తు గురించిన బెంగ కానవస్తుంది. ఇంచుమించుగా ఆ తల్లిలాగే అక్కడ వున్న పేరెంట్స్ భావోద్వేగాలు కళ్ళల్లో వ్యక్తమౌతున్నాయి.

"అలా ఎందుకు అంటున్నానంటే... ఇప్పటివరకూ జమీందారు తరాల వాళ్ళందరూ ఒక వారసత్వ బాధ్యతలాగ దివాణం బాగోగులు చూసుకున్నారు. ఇకముందు అలా జరిగే సూచనలు కనపడ్డం లేదు" అక్కడున్న వాళ్ళందరికీ తను చెప్పదలచుకున్నది స్పష్టంగా అర్థంకావాలనే ఉద్దేశ్యంతో మధ్యమధ్య ఆగుతూ సరళమయిన భాషతో వ్యక్తీ



జరిగిన కథ (9)

నానీని సానపడితే వజ్రమవుతాడన్న కాన్ఫిడెన్స్ కలుగుతుంది నిత్యలో. అతన్ని ఎలా మార్చాలో మందులు, ఆహారం ఎలా ఇవ్వాలో జానకి, భాగ్యలక్ష్మిలతో డిస్కస్ చేస్తుంది నిత్య. ఇంక ఈ వయస్సులో నానీకి ఆరోగ్యం బాగుపడదని నూకరత్నం నమ్మకం.

నానీలో ఆత్మవిశ్వాసం కలిగించేందుకుగాను ఫుట్‌బాల్ ప్రాక్టీస్ చేయిస్తూవుంటుంది నిత్య.

శంకర్ అనే కుర్రాడు నిత్య విసిరిన బాల్‌ను ఆపగలుగుతాడు. అందుకు కారణం అతను చదువుకోవడమే అని చెప్పి, నానీకి చదువుపై ఇంట్రెస్ట్ కలిగేలా చేస్తుంది.

నాని చదువు పెద్దబాలశిక్షతో ప్రారంభించాలని నిత్య చెప్పడంతో రవళికి, మంజులకి కోపం వస్తుంది. దాంతో వాళ్ళిద్దరూ మేడమ్ జయప్రభని కలసి నిత్యమీద కంప్లైంట్ చేస్తారు. వారి ఇద్దరిలోని అభద్రతాభావాన్ని పోగొట్టి నిత్య చెప్పినట్లే చేయనిద్దామని తేల్చేస్తుంది జయప్రభ.

తన తల్లి కండిషన్ నార్మల్‌గా ఉందని తెలిసి సంతోషపడుతుంది నిత్య. పంచవటిలో పనిచేసే నూకరత్నం, మిగతా పనివాళ్ళు తనపట్ల చూపే నిరసనల్ని గమనించి అసలు తను ఎందుకు ఇక్కడికి వచ్చిందీ చెప్పడం ప్రారంభిస్తుంది నిత్య.

ఇక జరిగేది చదవండి.



కరిస్తుంది నిత్య. "కారణాలు సింపుల్... అమ్మగారి వయసు పైబడుతోంది. ఆల్రెడీ అరవై దాటివున్నారు.

ఇక అబ్బాయిగారి ఆరోగ్యస్థితి మీ అందరికీ తెలుసు. దీర్ఘకాలంగా ఉండే ఇలాంటి రుగ్మతలవల్ల ఆయుష్ కూడా ఎక్కువగా ఉండకపోవచ్చు.కఠినంగా అనిపిస్తున్నా ఇవి కఠోర వాస్తవాలు..." మందుల్లాగే నిజాలు కూడా చేదుగా ఉన్నా, దిగమింగిన క్షణంనుంచీ పని చెయ్యడం మొదలెడతాయి.

"ముందు ముందు దివాణం బాగోగులు చూసుకునేవాళ్ళు ఎవరూ కనపడడంలేదు. దివాణం ఎవరెవరి చేతుల్లోకి పోతుందో తెలీదు. కొత్తగా వచ్చేవాళ్ళు జమీందారుగారిలా మానవత్వంతో ఇంతమందిని తమ బిడ్డల్లా చూసుకుంటారో లేదా తరిమేస్తారో తెలియదు. కళకళలాడుతున్న రోజులు కనుమరుగై దివాణం శిథిలం అయిపోనుందా? ఏమో?"

నిత్య చెప్పే ప్రతీ మాటకి వ్యంగ్యంగా సెటైరికల్‌గా పంచ్‌లు వేసే రవళి ఏం మాట్లాడలేదు... ఆమెతో పాటు ఉన్నవాళ్ళెవరినుంచీ ఎలాంటి కామెంట్ లేదు. వాళ్ళల్లో కూడా భవిష్యత్తు గురించిన ప్రశ్న మొదలయింది అన్న విషయం మొహాల్లో కనిపిస్తోంది.

"అసలు అబ్బాయిగారి ఆరోగ్య పరిస్థితి బాగా ఉండివుండుంటే అన్నివ్యవహారాలూ అతనే స్వయంగా చూసుకునేవారు.

ఈసరికి పెళ్ళిచూపులు జరిగివుండేవి. కొత్త అమ్మగారొచ్చేవారు.ఇంకో చిన్న జమీందారుగారు ఇంట్లో పుట్టే అవకాశం ఉండేది.

వందేళ్ళయినా దివాణం కళకళకి ఢోకా ఉండేది కాదు.దివాణం పరిధి పెరిగేది. ఇక్కడ వున్న ప్రతీ ఒక్కరికీ ఏదో ఒక ఉపాధి చూపించేవారు"

నిత్య చెప్తున్న మాటలు తమ శ్రేయస్సుకోసమేనని తొలిసారిగా అక్కడ వున్న వాళ్ళలో చాలామందికి అనిపించింది. "ఇలాంటి పరిస్థితుల నేపథ్యంలో అసలు మనకేం కావాలి...?" తనవైపే చూపు నిలిపిన అందర్నీ కలియజూస్తూ ఈ ప్రశ్న సంధించింది నిత్య. "ఎన్నాళ్ళు నడిస్తే అన్నాళ్ళు నడవనీ... ఆ తర్వాత ఏదో ఒకదారి చూసుకోవచ్చు అనిపిస్తోందా?"

"లేదూ... అలా అనిపించడంలేదు" ఒక చంటిబాబు తల్లి గట్టిగా అరిచింది. ఆమె వెనుక ఒక్కొక్కటిగా చాలా గొంతులు కలిశాయి.

"తరతరాలపాటు మీ కుటుంబాలు ఈ దివాణం ఆసరాతో హాయిగా బతకాలన్పిస్తోందా?"

"ఔనూ" బలీయమయిన కాంక్షని వ్యక్తపరిచేలా చాలా గొంతులు విచ్చుకున్నాయి. ఒక క్రమపద్ధతిలో విషయాన్ని విడమరిచి చెబుతున్న నిత్య క్రీగంట నూకరత్నాన్ని చూసింది. ఒక ప్రతిమలా ఎలాంటి స్పందనలూ లేక శిలలా ఉండిపోయింది.

"మరి... కలకాలం దివాణం పచ్చగా ఉండాలంటే ఏం జరగాలి?"

మగవాళ్ళ మధ్యనుంచి ఒక నడివయసు వ్యక్తి ముందుకు వచ్చాడు. చేతుల్లో ఉన్న పసిబిడ్డని మరింతగా హత్తుకుంటూ అన్నాడు "అబ్బాయిగారి ఆరోగ్యం బాగుండాలి, ఆయనకి పెళ్ళి జరగాలి... బిడ్డలు పుట్టాలి"

"ఔనూ... ఔనూ" విరామం ఇవ్వకుండా వినిపిస్తున్న స్వరాలను సమర్థిస్తున్నట్లుగా తలూపింది. కానవస్తున్న ప్రతిస్పందన గమనించాక తన భావాలను కరక్టుగా కమ్యూనికేట్ చేశానన్న నమ్మకం నిత్యకు కలిగింది.

"సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే మేడమ్ గారు నాకిచ్చిన బాధ్యత ఇదే... ఆరు నెల్ల వ్యవధిలో నేను ఈ టాస్క్ నెరవేర్చడములో సక్సెస్ అయినా ఫెయిల్ అయినా నాకు ఎలాంటి ఇంపాక్ట్ లేదు. ఎందుకంటే ఆరో నెల చివరి రోజున నేను ఇక్కడ్నుంచి వెళ్ళిపోతాను. కానీ..."

ఇలా అని కొద్ది క్షణాలు ఆగి మళ్ళీ మాట్లాడింది నిత్య "కానీ... నేను ఈ బాధ్యతలో సక్సెస్ కావడం మీకు చాలా అవసరం... అంటే పరోక్షముగా ఇది మీ బాధ్యత... మీ అందరి బాధ్యత"

జనంనుంచి రియాక్షన్స్ చూడ్డం కోసం మాట్లాడడం ఆపింది నిత్య. అంతా నిశ్శబ్దంగా మారింది.

ఏవో పిల్లల మాటలుతప్ప ఇంకేం వినపడ్డం లేదు. అందరూ తీవ్రమైన ఆలోచనలో కూరుకుపోయిన వాస్తవం ముఖకవళికల్లో కానవస్తోంది.

అంతవరకూ అచేతనంగా ఉన్న నూకరత్నం ఒక్కసారిగా ఎమోషనల్ అయిపోయింది. ఉద్వేగానికి లోనైంది. ఆమె కళ్ళల్లో తడి చేరుతుంది. పెదాలు వణికిపోతున్నాయి. పక్కనే కూర్చున్న నిత్య ఇది గమనించింది.

నూకరత్నం భుజం చుట్టూ చేయి వేసింది "అక్కా..."

ఆ పిలుపు విన్నాక నూకరత్నం దుఃఖం కట్టలు తెంచుకుంది. ఒక్కసారిగా నిత్య చేతుల్లో తలదాచుకుని వెక్కివెక్కి ఏడ్చింది.

చుట్టూరా ఉన్నవాళ్ళందరూ ఇది చూసి నివ్వెరబోయారు. రవళికైతే షాక్ తగిలింది. నిత్య మాటలకు ఎంతమంది పడిపోయినా నూకరత్నం మాత్రం మొండిగా నిలుచుంటుందని ఆమె ఊహించింది. ఈ పర్యవసానం ఆమెకి మింగుడుపడలేదు.

నూకరత్నం భుజాన్ని నిమురుతూ ఆమెని ఊరడించింది నిత్య. ఓదార్పు మరింత కావాలన్నట్లుగా ఆమె భుజాన్ని హత్తుకుపోయింది నూకరత్నం. రెండు నిమిషాలతర్వాత ఆమె తేరుకుంది. కళ్ళనీళ్ళు తుడుచుకుంది.

"ఇదుగో పిల్లా, మమ్మల్ని సతాయించడానికే నువ్వు వచ్చావని మేమందరం అనుకున్నాము. ఆ అపోహతోనే నిన్ను మేం నానామాటలు అన్నాం. నేనయితే చాలా హీనంగా మాట్లాడాను. అవి నువ్వేం మనసులో పెట్టుకోకు.

ఆసక్తి, ఛాలెంజ్

తమ స్వంత గొంతుతో డబ్బింగ్ చెప్పుకోవడం టాలీవుడ్ ట్రెండ్‌గా ఉంది. చాలామంది పొరుగు రాష్ట్రాల తారలు దీన్ని సాధించేశారు. ఇప్పుడు ఆ వంతు మెహరీన్ కౌర్‌కు వచ్చింది.

'ఎఫ్ 2'కు మెహరీన్ గొంతు సవరించింది. "పాత్ర చాలా ఎంటర్‌టైనింగ్ కావడంతో నేనే నా డైలాగులు చెప్పుకోవడం కుతూహలంగా ఉంది. ఛాలెంజింగ్‌గానూ ఫీలవుతున్నాను.

పాత్రకు న్యాయం చేయాలంటే నా మాటలు నేనే చెప్పుకోవాలన్నది నా అభిప్రాయం. ప్రేక్షకులతో కనెక్ట్ కావడానికి డబ్బింగ్ కూడా మంచి మార్గం. ఇంకా భాష నేర్చుకుంటూనేవున్నా" అంటూ మెహరీన్ మురిసిపోతున్నది.



నేనేంటో, నా బలమేంటో నా మౌన ప్రదర్శనతో తెలియజేస్తా.

-అళగిరి, బహిష్కృత డి.ఎమ్.కె. నేత

చదువులేనోళ్ళంకదా. అంతదూరం ఆలోచించలేకపోయాం" నూకరత్నం తన తప్పుడాలోచనల గురించి వివరిస్తుంటే అవెందుకిప్పుడూ అని వారిస్తోంది నిత్య.

"లేదు చెప్పనీ.. మా తప్పులు ఒప్పుకోనీ... అసలు నీ బాగోగుల్ని పక్కన పెట్టేసి నువ్వు మాకోసం వచ్చావ్. ఇన్ని మాటలు పడుతూకూడా మంచి చెయ్యడానికే ఆలోచిస్తున్నావ్. చిన్నదానివైనా పెద్దగా ఆలోచించే నిన్ను పెద్దవాళ్ళమైన మేం ఎందుకు శత్రువులా చూశాం?

ఎక్కడివక్కడ వదిలేసి నువ్వు నీ మానాన పోవచ్చు. కానీ అలా చెయ్యకుండా ఒంటరిగానే పెద్ద బాధ్యతను నెత్తిన వేసుకున్నావ్... మేం ఎంత సతాయించినా నువ్వు సహనంతోనే ఉంటున్నావు. మరి మేం నీతో ఎంత నీచంగా ప్రవర్తించాం...?" మళ్ళీ ఎమోషనల్ అయిపోతోంది నూకరత్నం.

"అదేం లేదక్కా... మీ ప్లేసులో నేను ఉంటే నేనూ అలాగే ఆలోచిస్తాను. మీదేం తప్పు లేదు..." కన్విన్స్‌చేసే ప్రయత్నంలో ఉందినిత్య.

"ఇదుగో పిల్లా.. ఇవాళ చెపుతున్నాను. దివాణం బాగుకోసం నువ్వేం చేసినా నీ వెనక నేనుంటాను. నువ్వేం చెప్పినా చెయ్యడానికి రెడీ"

అక్కడున్న ఆడాళ్ళందరూ నూకరత్నం మాటలని సమర్థిస్తూ 'మేమూ నీతోనే' అన్నారు.

"ఈ పిల్ల మాటల్లోనూ, చేతల్లోనూ ఏదో ఎట్రాక్షన్ ఉంది. అసలు ఒక సమస్యను ఎలా ఎదుర్కోవాలి... ఆ ప్రక్రియలో వచ్చే అడ్డంకులను ఎలా అధిగమించాలీ అనేది బాగా తెలుసు. మేడమ్‌గారు సరైన వ్యక్తినే సెలక్టు చేసి పని అప్పజెప్పారు.

ఈమె తప్పకుండా అబ్బాయిగారిని బాగుచెయ్యగలదు. దివాణం మంచి ఫ్యూచర్ ఉన్నట్లే అనిపిస్తోంది" గుంపుగా జేరి మాట్లాడుకుంటున్న మగవాళ్ళ సంభాషణల సారాంశమిది.

"అక్కా... వయసులో నేను చాలా చిన్నదాన్ని. మెడిసిన్ చదువుకున్నాను కాబట్టి వైద్యం చేయగలను.

కానీ మీరంతా జీవితంలో పాఠాలు మనుషుల్ని చదివారు. అంచేత ఈ టాస్క్‌లో నేను చెప్పడం, మీరు చెయ్యడం కాదు. అందరం ఒకటిగా నిలిచి ఏం కావాలో అది చెయ్యడం..."

నిత్య మాటలు అందర్నీ ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. మనసులో ఎలాంటి ఆలోచనలున్నా రవళీ, ఆమెతో ఉన్నవారూ సపోర్టివ్‌గా స్పందించకతప్పడంలేదు.

ఎదురుగా ఒక స్త్రీ పొత్తిళ్ళలో ఉన్న పసిబిడ్డని చూపిస్తూ అంది నిత్య-

"ఇదుగో, ఈ చిన్నారి దగ్గరినుంచీ ఆ మంచంమీదున్న పెద్దాయనవరకూ అందరూ... ఇక్కడున్న అందరూ ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వాములే. పాత్రధారులే... మన అందరి ఏకైక ఆశయం నానిని బాగుచేసుకోవడం, దివాణాన్ని బతికించుకోవడం"

లేచి నిలబడి చిన్నగా అడుగులేసింది నిత్య. ఆమె చెప్పబోయేది మనసులో మననం చేసుకుంటోంది. వింటిని విడిచిన బాణాల్లా వచ్చి మనసుల్లో నాటుకుంటున్న ఆమె మాటలకోసం చెవులు రిక్కించి ఎదురుచూస్తున్నారంతా.

"ఇది ఒక యజ్ఞం..." ఒక్కో పదాన్ని ఒత్తిపలుకుతోంది నిత్య "ఈ యజ్ఞం పేరు... మేకోవర్ నాని... అంటే నానిని తీర్చిదిద్దడం... ఈ యజ్ఞం ఈ క్షణమే మొదలవుతుంది..."

నిత్య చేసిన డిక్లరేషన్‌కి ఏకరీతిన సమర్థిస్తున్నట్లు చప్పట్లు చరిచారంతా.

"మేకోవర్ నాని. విత్ లవ్ అండ్ ఎఫెక్షన్..." ప్రేమతో అభిమానంతో నానిని తీర్చిదిద్దుకుందాం అనే అర్థం గల నినాదం అందరి మనస్సుల్లోనికీ చొచ్చుకుపోయింది.

ఒక గంటక్రితంవరకూ అక్కడ కనిపించిన గ్రూపిజం, ఎకసెక్కాలూ, వెటకారాలూ లేవక్కడ. అందరి లక్ష్యం ఒకటే అన్నట్లుగా మోటివేట్ అయివున్న జనం కనిపిస్తున్నారక్కడ. నిత్య స్పీచ్ జరుగుతున్నంతసేపూ తినడం ఆపేసినవాళ్ళంతా కొనసాగిస్తున్నారు.

"పిల్లా... మరి మేమేం చెయ్యాలో చెప్పు" నిత్య భుజంచుట్టూ చెయ్యివేసి అడిగింది నూకరత్నం.

"ప్రత్యేకించి ఏం ప్రిపరేషన్‌లేదు. అప్పటికప్పుడు సందర్భాన్నిబట్టి అల్లుకుపోవడమే" అంది నిత్య.

"ఒక విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. లక్ష్యం వందైనప్పుడు తొంభయిదగ్గర ఉన్నవాడికి ఇవ్వాల్సింది మోటివేషన్. అదే సున్నా దగ్గర ఉన్నవాడికి ఇవ్వాల్సింది ఛాలెంజ్..."

నిత్య చెబుతున్న కీలకాంశాన్ని అర్థంచేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు అందరూ.

"చాలా ఏళ్ళుగా నాని చక్రాల కుర్చీకి పరిమితమైపోయాడు. తను కూడా అందరిలాగా నడవాలీ... ఆడాలీ... పాడాలీ... పరిగెత్తాలీ అనే ఫైర్ లేదు.

అనారోగ్యానికి మానసికంగా కూడా అతను ఆ అచేతనస్థితికి సిద్ధపడిపోయాడు. అసలు అతని నుంచి ప్రయత్నమే లేదు. ఇంతకాలం నాలుగ్గోడల మధ్య ఉండిపోవడంకూడా ఒక కారణం.

సో, నానిలో ముందుగా కోరిక రగిలించాలి. అందరిలాగే తానూ ఉండగలగాలీ అనే ఆశ కలగాలి. ఇంకొకళ్ళని చూసి అతనిలో పోటీతత్వం పెరగాలి... అందుకోసం మనమందరం కష్టపడాలి" అని చెప్పింది.

నిత్య ఇస్తున్న అవగాహనతో ఇప్పుడు అందరి ఆలోచనలూ ఒకే తీరున సాగుతున్నాయి. "అందుకే నానికోసం నడిమధ్య వాకిట్లో బడి ఏర్పాటుచేశాను. నానిలో పోటీతత్వం పెరగాలంటే- అందులో నెగ్గాలంటే ఎప్పటికప్పుడు సమ ఉజ్జీలు పక్కన ఉంచాలి. అంచేత కొంతమంది అయిదారేళ్ళ పిల్లలు



వివాహం తర్వాత మగవారికే బాధ్యతలు, ఆంక్షలు అధికమవుతాయి.

-అభిషేక్ బచన్, నటుడు



ఇదోరకం ఎక్సర్‌సైజ్

శారీరక దృఢత్వంకోసం మాత్రమే కాకుండా సెన్సాఫ్ హ్యూమర్‌ను పెంచుకోవడానికీ వర్కవుట్లు ప్రాక్టీస్ చేస్తానంటున్నది సొట్టబుగ్గల సోయగాల చిన్నది తాప్సీ. "సామాజిక మాధ్యమాలు తెరిచీ తెరవగానే ఎవరోక ఆకతాయి ఏదోకోటి అనేసి ఆనందాన్ని పొందుతుంటాడు. అటువంటి వాళ్ళను నేను ఏమాత్రం ఉపేక్షించను.

వాళ్ళు విసిరిన బంతిని అదే వేగంతో తిరిగి పంపడమే ఈ రకం సెన్సాఫ్ హ్యూమర్ ఎక్సర్‌సైజ్. ఏదోక మాట అనేద్దాం అనుకునేవాళ్ళకు, అదే స్థాయిలో, అదే వెటకారంతో సమాధానం ఇస్తే, నా అభిమానులకూ వినోదంగా ఉంటుంది, నాకూ సంతృప్తికరమయిన ఎక్సర్‌సైజ్" అంటూ తనదైన వాణి వినిపించింది.

కావాలి" అంది నిత్య.

"ఏంపర్లేదు పిల్లా... మన పిల్లగాళ్ళం దరూ మున్సిపల్ స్కూల్‌ల్లో చదువుతున్నారు. స్కూల్ బిల్డింగ్ బాగుచెయ్యడానికి రెండు వారాలపాటు సెలవులు ఇచ్చేశారు. నీకు ఎవరు కావాలో చెప్పు. వాళ్ళని రేపట్నుంచి ఈ బడికి పంపించేస్తాం" అందరి తరపునా వకాల్తా పుచ్చుకుని అన్నది నూకరత్నం.

"ఓ... మరింకేం... నువ్వు సెలక్టు చేసి ఓ ఆరేడుమంది పిల్లల్ని పంపించు అక్కా", "సరే"నంది నూకరత్నం.

ఇప్పుడు అక్కడున్న వారి అందరి మనసులూ తేటతెల్లగా ఉన్నాయి.

రవళీ, మంజులా ఇద్దరూ నిత్య దగ్గరకు వచ్చారు- "మీరు చెప్పింది చాలా కరెక్ట్. అలాగే చేద్దాం. అన్ని విషయాల్లోనూ మా సపోర్ట్ ఉంటుంది. మీరు టాస్క్ ఇవ్వండి చేసుకుపోతాం"

అదే రీతిన ఆయాలు ఇద్దరూ, చంద్రరావుకూడా స్పందించడముతో నిత్య హ్యాపీ ఫీలైంది. "థ్యాంక్యూ. మళ్ళీ చెపుతున్నా, నేను చెప్పడం మీరు చెయ్యడం కాదు. సమిష్టిగా ఒక టీమ్ లాగా చేద్దాం" అంది.

ఎవరికి వారు ప్రశాంత వదనాల్తో తమతమ రూమ్‌లవైపు అడుగులు వేశారు. ఇక్కడింత ఇంటరాక్టివ్‌గా చర్చలూ, సంభాషణలూ, తీర్మానాలూ జరుగుతున్న సమయంలో తన రూమ్‌లో మంచం మీద నిద్రపోతున్న నాని మొహంలో ప్రశాంతత లేదు. కలలూ, కలతల్లో వైట్ బోర్డుమీది సున్నా అతన్ని వెక్కిరిస్తోంది.

కదలాలీ, కదిలించాలీ అనే కోరిక మనసు అంతరాళాల్లోంచి నరాల్లోకి పాకి పాదాలలో కదలికలకు ఊతమిస్తోంది.

తెల్లవారింది.

క్రిస్టల్ క్లియర్‌గా ఉన్న ఆకాశంలోంచి సూర్యకిరణాలు సూటిగా ప్రసరిస్తూ పగటిని కాంతివంతంగా మార్చుతున్నాయి. నిన్నటికీ, ఈ రోజుకీ ఏం తేడా అనిపించకపోయినా మానసికంగా కొత్త రోజు మొదలయిందన్న అనుభూతి కలుగుతోంది పంచవటి జనాలకు.

తొమ్మిదిగంటలైంది.

మున్సిపల్ స్కూల్ యూనీఫారం లోనే తయారయిన పదిమంది పిల్లలు బిలబిలమంటూ తల్లులవెంట నడిం వాకిట్లోని బడిదగ్గరకొచ్చారు.

ఆల్రెడీ సిద్ధంగా ఉన్న బెంచీలెక్కి కూర్చున్నారు. సెలవుల్లో మళ్ళీ ఈ కొత్త స్కూలేంటీ అని సతాయించకుండా నవ్వుతూనే ఆ పిల్లలంతా కొత్త బడికి సిద్ధంకావడం అందరికీ ఆశ్చర్యం గొలిపింది. అప్పటికి నానిని సిద్ధంచేసి, బ్రేక్‌ఫాస్ట్ అవగానే వీల్ ఛెయిర్‌మీద బడిదగ్గరకి తీసుకొచ్చాడు చంద్రరావు.

నాని ఒళ్ళో పెదబాలశిక్ష పుస్తకం ఉంది. బెంచీలమీద కూర్చున్న కొత్త స్టూడెంట్స్‌ని నాని విచిత్రంగాచూశాడు. నిన్నటిలాగే ఈ స్కూల్ తనొక్కడికేనా అనిపించింది. ఇవాళ ఇంతమంది పిల్లలు చేరడంతో తెలియని ఉత్సాహం వచ్చింది నానిలో.

వాళ్ళంతా యూనిఫారంలో చాలా ముచ్చటగా అనిపిస్తున్నారు. వాళ్ళలాగా తనుకూడా యూనిఫారం వేసుకుంటే బావుణ్ణు, తనుకూడా బెంచీలమీద కూర్చోగలిగితే ఎంత బాగుంటుంది కదా అనే ఆలోచనలు నాని మదిలో మెదులుతున్నాయి.

"గుడ్‌మార్నింగ్ స్టూడెంట్స్. వెల్కమ్ టూ మై స్కూల్..." నిండారా నవ్వుతూ చకచకా వచ్చిన నిత్య చేతులూపుతూ ఒక్కో స్టూడెంట్ దగ్గరకెళ్ళి షేక్‌హ్యాండ్ ఇస్తూ కళ్ళల్లోకి చూస్తూ విష్‌చేసింది.

చేత్తో చింతబరికె పట్టుకుని కోపంగా చూసే టీచర్లకు భిన్నంగా ఈ మేడమ్ నవ్వుతూవుండడం స్టూడెంట్స్ అందరి దగ్గరా ఫస్ట్ ఇంప్రెషన్‌లోనే మంచి మార్కులు కొట్టేసింది నిత్య.

అదేవిధంగా వీల్ ఛెయిర్లో ఉన్న నాని దగ్గరకీ వెళ్ళి అతనికీ షేక్‌హ్యాండ్ ఇచ్చింది. అందర్నీ పలకరించడమయినాక బెంచీల మధ్య కలియదిరుగుతూ మాట్లాడింది నిత్య.

"డియర్ స్టూడెంట్స్... ఈ స్కూల్లో హోమ్‌వర్కులు ఉండవ్... రాత పరీక్షలు.. ఒకటిమాత్రం తప్పదు. టీచర్ దగ్గర నేర్చుకున్నతర్వాత టీచర్‌లాగే పాఠం చెప్పగలగాలి... అంటే ఒక్కో స్టూడెంట్ ఒక్కో టీచర్ కావాలి..."

ఎగ్జయింట్‌గా వింటున్నారు పిల్లలు. వాళ్ళతోపాటు నానికూడా.

"ఆటా, పాటా, కథాకాలక్షేపం వీటితోనే చదువు..." వరండాలో ఓ మూల నిల్చుని రవళి అండ్ టీమ్ అంతా నిత్య టీచింగ్ స్టయిల్ చూస్తున్నారు.

"సో.. ఇప్పుడు వెంటనే చదువు కాదు... ఊ.. ఏం చేద్దాం" ఆలోచిస్తున్న భంగిమలో నిలబడి ఓ అయిడియా వచ్చినట్లు చిటికె వేసింది.

"మీలో ఎవరైనా బొమ్మలు వెయ్యగలరా?" ఒక్కొక్కర్నీ చూసింది.

వచ్చూ, రాదూ, ఏమో తెలీదన్నట్లు అన్నిరకాలుగా తలలూపుతున్నారు.

నానినుంచి ఎలాంటి ఎక్స్‌ప్రెషన్ లేదు... "సరే... నేనే కొన్ని బొమ్మలు వేస్తాను... ఎవర్ని నేనడిగితే వాళ్ళు అదేంటో పోల్చిచెప్పాలి..."

బ్లాక్ బోర్డుమీద సగానికి నిలువుగా గీత గీసి ఎడమవైపు బొమ్మలు గీయడం మొదలెట్టింది. ఒక బొమ్మ గీశాక ఇటు తిరిగి ఇదేంటో తెలిసిన వాళ్ళు చేతులెత్తండీ అనడిగింది.

నలుగురు పిల్లలు చటుక్కున చేతులెత్తగా మరో నలుగురు సంశయాత్మకంగా సగంవరకూ చేతులెత్తారు.

"ఎవరు చెప్తారూ?" వేలు చూపిస్తుంటే నేనూ నేనూ అని అరుస్తున్నారా కుర్రాళ్ళు. "సరే, నువ్వుచెప్పు" ఓ కుర్రాడిని అడగ్గానే చటుక్కున చెప్పేశాడు.

"వెరీగుడ్... బ్రిలియంట్ బాయ్" టేబుల్ మీదున్న ప్యాడ్‌లోంచి ఒక స్టిక్కర్ తీసి ఆ కుర్రాడి చొక్కాకి అంటించింది. ఒక పెద్ద ప్రైజ్ గెలుచుకున్న ఆనందం వాడి కళ్ళల్లో కనిపిస్తోంది.

మిగతా పిల్లలంతా ఆ కుర్రాడికి షేక్‌హ్యాండ్ ఇచ్చారు. "సో... ఇక రెండో బొమ్మ..." మరో చిన్న స్కెచ్ గీసింది. "ఇదేంటో ఎవరికి తెలుసు?"

పోటాపోటీలుగా ఒకరిని తోసుకుంటూ ఒకరు చేతులెత్తుతున్నారు.

ఈసారి ఇంకో కుర్రాడు స్టిక్కర్ గెలుచుకున్నాడు. ఇక అక్కడ అంతా పోటాపోటీ వాతావరణం నెలకొంది. స్టిక్కర్ గెలుచుకోవడం... టీచర్ దగ్గర కాంప్లిమెంట్ తీసుకోవడం... మిగతా పిల్లలనుంచి షేక్‌హ్యాండ్ అందుకోవడం... ఈ మూడూ అతి ముఖ్యమయినవి అని అందరి మనసుల్లో ముద్ర పడిపోయింది.

వీటిని సాధించకపోతే అవమానాల పాలైపోతామన్నంతగా పోరాటస్ఫూర్తి నిండిపోయింది.

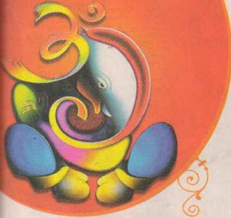
ఇంకా ఉంది



వెరీ బెస్ట్

'మను'లో నటించడం తనకు లభించిన మంచి అవకాశం అంటున్నది చాందినీచౌదరి.

"ఇది నా కెరీర్‌లో ఉత్తమ పాత్ర. ఈ చిత్ర నిర్మాణంకోసం రెండేళ్ళపాటు అందరం కష్టపడ్డాం. బడ్జెట్ తక్కువకనుక ఉన్నంతలో జాగ్రత్తగా ప్లాన్ చేశారు. క్రౌడ్ ఫండింగ్ ఫేస్‌బుక్ పోస్ట్‌తో వారంరోజుల్లో భారీగా జమ అయింది. నేను తెలుగులో మంచి అవకాశాల కోసం ఎదురుచూస్తున్నాను. పాత్ర డిమాండ్‌నుబట్టి గ్లామరస్‌గా ఉండేందుకు నాకు అభ్యంతరాల్లేవు. కాకపోతే కొన్ని పరిధులు ఉంటాయికదా" అని చెప్పింది చాందినీచౌదరి.



హెల్త్ బిట్స్

మసాలా మేలు

మన వంటకాలలో మసాలా దంచివేయటం జరుగుతుంది. వెల్లుల్లి, ఉల్లి, అల్లం వంటి వాటిని బాగా దంచి కూరల్లో వేస్తారు. మసాలా ఘాటును ఇవ్వటమేకాదు ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. మసాలాలో భాగమయ్యే ఆ మూడింటిలో కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వున్నాయి. శరీరంలో తయారయ్యే ఫ్రీర్యాడికల్స్ని నిరోధించేవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్. ఫ్రీర్యాడికల్స్ పెరిగితే అవి కణాలను దెబ్బతీస్తాయి. డి.ఎన్.ఎ. మీద ప్రభావంచూపి క్యాన్సర్‌కారక కణాలను తయారుచేస్తాయి. అటువంటి చెరుపునుండి కాపాడే శక్తి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌ది. అంతేకాకుండా రక్తనాళాలు గట్టిపడటాన్ని నిరోధిస్తాయి.

వెల్లుల్లిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్. కీళ్ళనొప్పులు, పార్శ్వనొప్పులు రాకుండా కాపాడతాయి అల్లంలోనివి. ఇక ఉల్లిలో మాత్రమే ఉన్న శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ క్వెర్సెటిన్. ఎర్ర, పసుపురంగు ఉల్లిలో ఇది అధికంగా వుంటుంది. ఇటువంటి మసాలా తయారీ పదార్థాలద్వారా వార్ధక్య లక్షణాలు నివారించుకుని ఆరోగ్యంగా వుండగలరు. ◆



సెల్‌ఫోన్ ఒత్తిడి

సెల్‌ఫోన్ పరికరం చిన్నదే కాని ప్రభావం అతిగా వుంటున్నది. సెల్‌ఫోన్ వల్ల యువతరంలో కారణం తెలియని ఒత్తిడి కనిపిస్తున్నది.

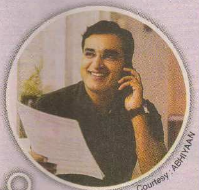
పలు అధ్యయనాల తర్వాత ఆ ఒత్తిడివస్తున్నది సెల్‌ఫోన్‌ద్వారా అని తేల్చారు.

ముఖ్యంగా దంపతులిరువురూ ఉద్యోగాలు చేస్తున్నప్పుడు వారి మీద సెల్‌ఫోన్ ఒత్తిడి అధికంగా వుంటున్నది. 'జర్నల్ ఆఫ్ మ్యారేజ్ అండ్ ఫ్యామిలీ' అనే పత్రికలో వచ్చిన వ్యాసం ప్రకారం సెల్‌ఫోన్‌వల్ల కుటుంబసభ్యుల మధ్య ఆనందపు క్షణాలు తగ్గిపోతున్నాయి. స్మార్ట్‌ఫోన్ రావటంతో ఆఫీసు పని ప్రతిక్షణం వెన్నంటే వస్తున్నది. ఇవి కాక సోషల్ మీడియా, స్నేహితుల మెసేజ్‌లు.

ఇలా సమయమంతా ఫోన్‌తో గడిచిపోయి సంసారపు విషయాలకు తీరికలేకుండా పోతున్నది.

దీనితో వారిలో మానసిక అశాంతి, ఒత్తిడి తప్పటం లేదు. ప్రతిక్షణం స్మార్ట్‌ఫోన్‌మీద ఒక కన్నువేసి వుంచాల్సిన పరిస్థితుల్లో ఆడవారు ఇంటి పనిమీద అంతగా దృష్టిపెట్టలేకపోతున్నారు.

అది కూడా వారిలో ఒక విధమైన అసంతృప్తిని కలిగించడంతోపాటు తన బాధ్యతను విస్మరిస్తున్నామేమోనన్న ఒత్తిడి తెచ్చిపెడుతున్నది. ◆



Courtesy : ABHIYAAN

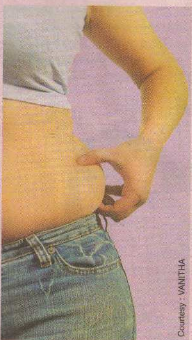


వాటి మంచీ... చెడూ

మన శరీరంలో పలు జీవరసాయనాలుంటాయి. అవి శరీరానికి పరిమితమైన స్థాయిలో వుంటే మంచిది. స్థాయి దాటితే ప్రమాదం.

అందుకే మంచి, చెడు అయిన వాటిగురించి అర్థంచేసుకుని వాటిని అదుపులో వుంచుకుని అనారోగ్యాల బారినపడకుండా వుండగలరు.

ట్రైగ్లిజరైడ్స్: కొవ్వు పదార్థాలనుండి వచ్చిన ఇవి కణాలకు అవసరమైన శక్తిని ఇస్తాయి. కాని అవి స్థాయి దాటాయి. అంటే రక్తనాళాలలో సమస్యలు తెచ్చిపెడతాయి. షుగర్ నియంత్రణలో లేనప్పుడు, మూత్రపిండ సమస్యలు వుంటే ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయి అధికంగా కనిపిస్తుంది రక్తంలో.



Courtesy : VANITHA

కొలెస్ట్రాల్ : ఇది శరీరానికి అవసరం. విటమిన్ డి తయారీలో, ఈస్ట్రోజన్, టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోన్‌ల తయారీలో పాత్ర వహిస్తుంది.

తనకు అవసరమైన కొలెస్ట్రాల్ శరీరం తయారుచేసుకుంటుంది. అదనపు కొలెస్ట్రాల్ మనం తీసుకునే కొవ్వుపదార్థాలనుండి వస్తుంది.

ఇక కొలెస్ట్రాల్‌లో వున్న ఇబ్బందులగురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు.

ఇవి రక్తనాళాల గోడలమీద పేరుకుంటాయి. దీనివలన గుండెజబ్బులు వస్తాయి.



గొప్ప అవకాశం

బుల్లితెరపై తొలి అడుగుగా కెరీర్ ఆరంభించిన హీరోషిని కోమలి వెండితెరపై వెలుగులు విరజిమ్మను న్నది. 'అ...ఆ...' సినిమాలో నితిన్ సోదరిగా నటించిన హీరోషిని ఎన్టీఆర్ బయోపిక్‌లో ఆయన కుమార్తె ఉమామహేశ్వరిగా నటిస్తున్నది.

"నేను ఎన్టీఆర్‌గారి గురించి వింటూ పెరిగాను. ఈ సినిమాలో భాగం కావడం గొప్ప అవకాశంగా భావిస్తున్నాను. ఇది నాలోని నటనను బయటపెట్టగల అవకాశంకూడా. బాలనటిగా నాకు నటన గురించి పెద్దగా తెలియదు. ఏం చెప్తే అది చేశాను.

కాని, నటిగా ఎదగాలనుకున్నాను. అందుకే మిమిక్రీ ప్రోగ్రామ్స్ నుంచి మూడేళ్ళ బ్రేక్‌తీసుకుని, నన్నునేను తీర్చిదిద్దుకున్నా" అంటున్న హీరోషిని మాస్ కమ్యూనికేషన్ అండ్ జర్నలిజమ్ చదువుతున్నది. ◆



కథిలే బొమ్మల కబుర్లు

C/o కంచరపాలెం

Review

నగరంలో నాలుగు కథలు

'కేరాఫ్ కంచరపాలెం'. ఈమధ్య సామాజిక మాధ్యమాల్లో తెగ ఊదరగొట్టిన సినిమా. చాలామంది సినిమా సెలబ్రిటీలు అహో అద్భుతం... అహో అమోఘం అంటూ గాల్లోకి లేపి నిల్చోపెట్టిన సినిమా. నిజంగా అద్భుతమా? లేక రాజుగారు కట్టుకున్న దేవతావస్త్రాల చందమా? చూద్దాం.

'కేరాఫ్ కంచరపాలెం' అన్నది వివిధ వయస్సుల వారి నాలుగు ప్రేమకథలు. సమాంతరంగా నడిచే నాలుగుకథలతో సినిమా చూపించడం అన్నది ఎంత మాత్రం కొత్త ప్రయత్నం కాదు.

ఇప్పటికే చాలామంది ఆ ప్రయత్నం చేశారు. నాలుగుకథలు ఒకరివేఅనే ప్రయత్నంకూడా ఆమధ్య వచ్చిన 'అ!' సినిమా చేసి చూపించేసింది. నాలుగు కథలు సమాంతరంగా నడిపి, అన్నీ ఓ ఫ్యామిలీ లోనివే అని 'మనమంతా' సినిమా చూపించింది.

అయితే మరి ఈవారం విడుదలయిన 'కేరాఫ్ కంచరపాలెం' సినిమాలో ఏమిటీ వైవిధ్యం అంటే, ఒక్కరంటే ఒక్కరు కూడా సినిమా నటులు లేకుండా, జనాలతో తీసిన సినిమా అన్నది ఒకటి. అలా అని కొత్తవాళ్ళతో సినిమా తీయడం కొత్తకాదు. కానీ గతంలో అలా తీసేటపుడు గ్లామర్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని, కమర్షియల్ అప్రోచ్‌ను దృష్టిలో వుంచుకుని పాత్రధారులను తీసుకునేవారు.

కానీ ఇప్పుడు జస్ట్ ఈ పాత్ర ఇలాగే వుంటుంది అనేలా జనాలను తీసుకుని, తెరపై చూపించారు.

అదిమాత్రం ఖచ్చితంగా 'కేరాఫ్ కంచరపాలెం' సినిమా ప్రత్యేకత. నిక్కర్లు వేసుకునే వయస్సులో ప్రభుత్వ స్కూల్లో పుట్టి గిట్టిన ఓ ప్రేమకథ, నూనూగు మీసాల వయస్సులో మతం కారణంగా అర్ధాంతరంగా ఆగిపోయిన లవ్‌స్టోరీ, నెత్తిన వెంట్రుకలు రాలడం ప్రారంభమవుతాయేమో? అని భయపడే వయస్సులో పుట్టి, చచ్చిపోయే బతుకుకథ,జీవితం సగం పూర్తయి

సిల్లీ ఫెలోస్

SILLY FELLOWS

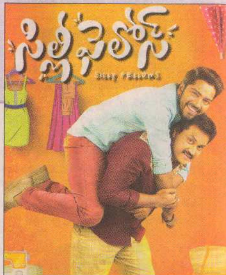
Review

సిల్లీ కామెడీ

ఫుల్‌లెంగ్త్ కామెడీ సినిమాలు రావడం ఇప్పుడు కాస్త తగ్గింది.దీనికి చాలా కారణాలున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రేక్షకుల అభిరుచులు మారడం, ప్రతి హీరో కూడా తమ సినిమాలో ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ అన్నది ఓ భాగంగా చేసేయడంతో, ప్రత్యేకించి కామెడీ సినిమాల జోరు తగ్గింది.

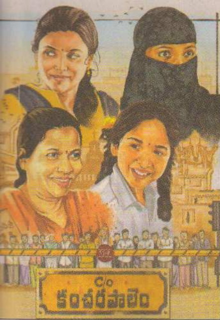
పైగా జంద్యాల, ఈవీవీలాంటి కామెడీ టైమింగ్, రైటింగ్ పుష్కలంగా వున్న డైరెక్టర్లుకూడా ఇప్పుడు లేరు. ఇలాంటి నేపథ్యంలో దర్శకుడు భీమినేని శ్రీనివాసరావు, 'సిల్లీ ఫెలోస్' అంటూ ఓ పూర్తి నిడివి కామెడీ సినిమాను అందించే ప్రయత్నంచేశారు.

తమిళంలో విడుదల అయిన ఓ సినిమాకు రీమేక్ ఇది. దాదాపు 95 శాతం తమిళ స్క్రిప్ట్‌ను యథావిధిగా



ఫాలో అయిపోయిన ఈ సినిమా కథేంటీ అంటే... చెప్పడానికి పెద్దగా ఏమీ వుండదు.రెండు సంఘటనలను ప్లాన్ చేసుకుని, ఆ సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన ఎమ్మెల్యే గతం మరచిపోవడం అనే లాక్‌వేయడం, ఆ లాక్ విడివడేవరకు ఏం జరిగింది అన్నది కథ.

ఆ రెండు సమస్యలు ఏమిటంటే, ఓ హీరోకు అనుకోకుండా ఓ చౌకబారు అమ్మాయితో ఉత్తుత్తి పెళ్ళి కావడం, ఇంకో హీరో ప్రేమించిన అమ్మాయికి చెందిన పదిలక్షలు ఆ ఎమ్మెల్యే దగ్గర వుండిపోవడం.



పోయే వయసులో మొలిచి గెలిచిన పెళ్ళి కథ. వెరసి 'కేరాఫ్ కంచరపాలెం'.

విశాఖలోని కంచరపాలెం అనే ప్రాంతంలో అక్కడి నివాసులనే నటులనుచేసి, అక్కడే రియలిస్టిక్ లొకేషన్లలో ఈ సినిమా తీశారు. అతితక్కువ ఖర్చుతో అంటే సుమారు 40 లక్షల వ్యయంతో తీసేశారు.

ఆ సంగతి అలా వుంచితే, కంచరపాలెంలో నివసిస్తూ, ఓ గవర్నమెంట్ ఆఫీసులో అటెండర్‌గా పని చేసే రాజు అనే 48ఏళ్ళ వయస్సు వ్యక్తి కథతో సినిమా ప్రారంభమవుతుంది. అతగాడికి పెళ్ళికాదు.

అందరూ అదే పాయింట్‌డిస్కస్ చేస్తుంటారు. అలాంటి టైమ్‌లో ఆ ఆఫీసుకు బదిలీపై వచ్చిన 42 ఏళ్ళ భర్తలేని వివాహిత రాజాకు దగ్గరై, ఆఖరికి పెళ్ళి చేసుకుంటా అని ప్రతిపాదిస్తుంది.

ఈ కథతోనే సమాంతరంగా నడిచే కథల్లో స్కూలువయస్సులో తోటివిద్యార్థినిని ఇష్టపడేబుడ్డోడు సుందరం కథ ఒకటి. కానీ ఈ కథ, ఆ చిన్న అమ్మాయిని తండ్రి ఢిల్లీ పంపేయడంతో, అంతస్తుల అంతరాల కారణంగా అక్కడే ఆగిపోతుంది. లిక్కర్ దుకాణంలో పనిచేస్తూ, ఓ వ్యభిచారిణిని ప్రేమించే గెడ్డంబాబు కథ ఇంకోటి.

కానీ మతం గోడ అడ్డంపడి ఈ కథా అర్ధాంతరంగా ముగుస్తుంది. ఇక చిన్నా చితకా దందాలుచేసే యువకుడు జోసెఫ్, ఓ బ్రాహ్మిన్ అమ్మాయిని ప్రేమించేకథ ఇంకోటి. ఇక్కడ కులంఅడ్డంపడి ప్రేమ కథ కంచికి చేరకుండా, కలగా మిగిలిపోతుంది.

ఆఖరికథ అటెండర్ రాజుది. ఇదేమయిుందన్నది సినిమా క్లయిమాక్స్. దర్శకుడు నాలుగు కథలద్వారా ప్రేమకు అడ్డంపడే డబ్బు, కులం, మతం, వయస్సు వంటి అంతరాల గురించి అంతర్లీనంగా డిస్కస్ చేశాడు. ఇవన్నీ ఇప్పటివరకు చాలాసినిమాల్లో డిస్కస్ చేసిన పాయింట్లే.

అయితే 'కేరాఫ్ కంచరపాలెం' సినిమాలో ఏమిటి స్పెషాలిటీఅంటే, అస్సలు మెలోడ్రామా వుండకపోవడం. భారీ డైలాగులు, భారమైన ఉద్వేగాలు అస్సలు కనిపించవు.

పాత్రలు అన్నీ నేలబారుగానేవుంటాయి. సాదాసీదాగానే వ్యవహరిస్తాయి. ఆహార్యాలు, నేపథ్యాలు, వాతావరణం అంతా ఇలాగే వుంటుంది.ఆఖరికి సంభాషణలు కూడా. అక్కడక్కడ నాటు మోటు మాటలు కూడా దొర్లుతాయి.

నాలుగుకథల్లో గెడ్డంబాబు-సలీమా కథ కాస్త గుండెకు తాకుతుంది. జోసఫ్‌కథ అలాఅలా వెళ్ళిపోతుంది. కుర్రాడు సుందరం కథలో సాగదీపుడు వ్యవహారాలు ఎక్కువ కనిపిస్తాయి.

రాజు కథ మాత్రమే అక్కడక్కడకాస్త నవ్వులు పూయిస్తుంది. అందువల్ల వ్యదార్థజీవిత యథార్థ దృశ్యాన్ని అలా చూపించడం అన్నది నచ్చేవాళ్ళకు నచ్చుతుంది. సినిమా అంటే గ్లామర్ అనేవాళ్ళకు నచ్చదు. కానీ దర్శకుడు కథలను తెరపైకి తీసుకు వచ్చిన విధానం బాగుంటుంది.

జనాలనే నటులుగా మార్చిన వైనం బాగుంటుంది.ఎంతశిక్షణఇస్తేమాత్రం, నటనను ప్రేమించకుండా, అనుకోకుండా నటులుగా మారినవారు ఇంత సహజంగా నటించడమా? అనిపిస్తుంది.

జనాల నటన, స్క్రీన్‌ప్లే అన్నది 'కంచరపాలెం' సినిమాకు పెద్దబలం. దీనికి తోడు సినిమాకు అద్భుతమైన రీరికార్డింగ్ తోడయింది.

ఈ మధ్యకాలంలో ఓ సినిమాకు ఇంతటి అద్భుతమైన ఆర్‌ఆర్ తోడుకావడం అన్నది చాలా అంటే చాలా అరుదు అనే చెప్పాలి.

ఒక దశలో నేపథ్య సంగీతం స్థాయికి సన్నివేశాల బలంకూడా సరిపోదు. స్వీకార్ అగస్తి ఈ సంగీతాన్ని అందించారు. చిన్నచిన్న ఏరియాల్లోనే ఐనా కెమెరా అక్కడక్కడ కాస్త అందంగా చూపించేందుకు చేసిన ప్రయత్నం బాగుంది. ముందే చెప్పినట్లు దర్శకుడు అస్సలు సినిమాటిక్ వ్యవహారాల జోలికి పోలేదు. ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్, క్లైమాక్స్ లాంటి హడావుడులు కూడా వుండవు.

ప్లస్‌పాయింట్స్...
కథనం, సహజ నటులు, నేపథ్య సంగీతం

మైనస్‌పాయింట్స్...
ఫ్లాట్ నెరేషన్, డీ గ్లామర్

పంచ్‌లైన్
వ్యథార్థజీవిత యథార్థ దృశ్యం ◆

ఎమ్మెల్యేగా జయప్రకాష్‌రెడ్డి, వీరబాబుగా అల్లరి నరేష్, అతగాడి స్నేహితుడిగా సునీల్ కనిపించే ఈ సినిమా రెండుగంటల కాలక్షేపం కోరుకునేవారికి, హాస్యప్రియులను పెద్దగా నిరాశపర్చదు.

కానీ కేవలం ఫన్ స్టోరీ కాకుండా, ఏదో ఒక డిఫరెంట్ స్టోరీలో ఫన్ ట్రాక్‌ను ఎంజాయ్‌చేయడం అనే కొత్త అలవాటుచేసుకున్న ప్రేక్షకులకు మాత్రం అంతగా రుచించదు. అయితే 'సిల్లీ ఫెలోస్'లో వున్న ఓ ప్లస్ పాయింట్ ఏమిటంటే, సినిమా చకచకా పరుగుపెడుతూనే వుంటుంది.

మొదటినుంచి విశ్రాంతివరకు ఎక్కడా పెద్దగా స్పీడ్ బ్రేక్‌లు వుండవు. హీరో అల్లరి నరేష్ కూడా పెద్దగా పాటలు, ఫైట్లువంటి వాటికోసం పట్టుపట్టలేదు. ఇంకో హీరో సునీల్‌కు కూడా ఓ పాటకానీ, ఫైట్‌కానీ వుండదు. కేవలం కామెడీమీదనే కాన్సన్‌ట్రేట్ చేసి స్క్రిప్ట్ తయారుచేసుకోవడం అన్నది సినిమాను చాలావరకు చూడగలిగేలా చేసింది.

కానీ ద్వితీయార్థంలోకి ప్రవేశించాక, సినిమా కాస్త చతికిలపడిపోతుంది. ఒక హీరో కామెడీకి దూరం అవుతాడు. మరో హీరో చేసిన కామెడీ అంతంత మాత్రంగా వుంటుంది. అందువల్ల ప్రథమార్థంతో పోల్చుకుంటే, ద్వితీయార్థం కాస్త దిగువ స్థాయిలోనే వుంటుంది. అలాంటి టైమ్‌లో క్లైమాక్స్ ఎపిసోడ్ కాస్త ఆదుకుంటుంది.

మరో మైనస్ ఏమిటంటే, సునీల్-నరేష్ మినహా సినిమాలో కామెడీకి మరో ఆధారం పెద్దగా లేకపోవడం. నవతరం ప్రేక్షకులు నవతరం కమెడియన్లను కోరుకుంటున్నారు. సునీల్ ట్రాక్‌ను ఇంకా బాగా తయారు చేసి, మరింత పండించివుంటే బాగుండేది.

పుష్ప అనే అమ్మాయితో సునీల్‌కు మరికాస్తపదునైన సీన్లు రాసుకునే అవకాశాన్ని దర్శకుడు మిస్ చేసుకున్నాడు. కాస్త రేసీ స్క్రీన్‌ప్లే అందించాలనే ఆలోచనలో, సునీల్-పుష్ప ట్రాక్‌లో క్లారిటీ కామెడీని మిస్సయ్యారు.

అల్లరి నరేష్‌హీరోయిజం తగ్గించుకోవడంవరకు ఓకె. కానీ కామెడీకూడా తగ్గిపోయింది. తొలిసగంలో కాస్తైనా అల్లరినరేష్ కామెడీ వుందేమో కానీ, మలిసగంలో ఆ మాత్రం కూడా లేదు.

తొలినుంచి చివరివరకు సునీల్‌దే కామెడీబాధ్యత అంతా. క్లైమాక్స్‌లో ఈ పార్ట్‌ను జయప్రకాష్‌రెడ్డి, పోసాని తీసుకున్నారు. పేరుకు అల్లరినరేష్ హీరోనే కానీ, కామెడీ చేసింది తక్కువ. దర్శకుడు, రచయిత భీమినేని, ఈసారి స్పూఫ్‌ల జోలికి పోలేదు. సినిమా పంచ్‌లను కూడా పెద్దగా వాడలేదు.

అక్కడక్కడ కాస్త పాతవాసన వున్నా, నవ్వించడంలో చాలావరకు దర్శకుడు విజయం సాధించారు. వసంత్ రెండు పాటలు క్యాచీగానే ట్యూన్ చేశాడు. పెంచలదాస్ పాడిన 'హెడ్డేకురా మావా...' పాట కాస్త జనాలకు దగ్గరయ్యే అవకాశం వుంది.

సాంకేతికంగా ఓ సినిమా ఎలా వుండాలో అలా వుందితప్ప మరీ అద్భుతంగా ఏమీలేదు.

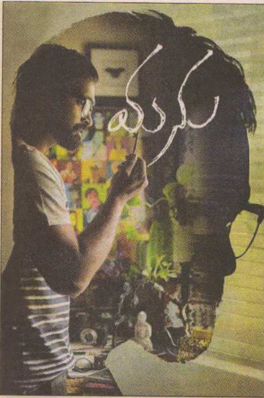
ప్లస్‌పాయింట్స్...
కాసిన్ని నవ్వులు

మైనస్‌పాయింట్స్...
మరీ పెద్దగా పంచ్‌లు లేకపోవడం

పంచ్‌లైన్
అంతంతమాత్రం కామెడీ ◆

Review

మను
మేధావితనం ఎక్కువైతే...



చదవేస్తే కాకరకాయను కీకరకాయ అన్నాట్ట వెనకటికి ఒకడు. కాస్త వైవిధ్యమైన సినిమాలను ఇప్పుడిప్పుడే మన జనాలు ఆదరించడం మొదలుపెట్టారు అంటే, ఇంకా మేధావితనం రంగరించి, మోడరన్ ఆర్ట్‌కు బాబులాంటి అర్థంకాని సినిమాను తీసి జనాల మీదకు వదిలే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.

అదేంటీ అంటే... అదంతా... ప్రేక్షకులు ఆ స్థాయికి ఎదగాలి అంటున్నారు. ఇలాంటి తలతిక్క సినిమా ఒకటి ఈ వారం విడుదలయింది. దాని పేరు 'మను'.

ప్రపంచంలోని దేవుళ్ళందరి పేర్లు కలిపి ఓ పేరుగా పెట్టుకున్నట్లు, సినిమాల్లో కనిపించే జోనర్లు అన్నీ కలిపి చిత్రంగా చేసేశారు. ప్రేమ,రొమాన్స్, హర్రర్, థ్రిల్లర్, సైంటిఫిక్, సస్పెన్స్ ఇలా సమస్త జోనర్లువుంటాయి. ఒక్క కామెడీ తప్ప.

అది ఎందుకు అంటే సినిమా నుంచి బయటకు వచ్చాక జనం ఎలాగూ ఈ సినిమా తీయడం ఓ కామెడీ అనే అనుకుంటారు.

ఇంతకూ ఇన్నిజోనర్లు కలిసిన 'మను' కథేంటీ? అసలే 'భంశు' మాదిరిగా తలతిక్క సినిమా. దానికి తోడు కథకూడా చెప్పేస్తే, ఇక ఈ సినిమాను చూడాలని ఏమాత్రం అనిపించదు. అందువల్ల కథ గురించి డిస్కస్ చేసుకోవడం అనవసరం.

షార్ట్ ఫిలిమ్ మేకింగ్ నుంచి మెయిన్ స్ట్రీమ్‌కు వచ్చిన దర్శకుడు ఫణీంద్ర, తన వ్యక్తిగత అభిరుచి మేరకు ఈ సినిమా తీసినట్లు కనిపిస్తుంది. ప్రేక్షకులు, అభిరుచులు, సినిమాకు వున్న లిమిటేషన్లు అవన్నీ ఆయన పట్టించుకోలేదు.

సినిమా మూడుగంటలకు పైగా నిడివి వుంటుంది. తొలిసగం మొత్తం ప్రేక్షకుడి సహనానికి పరీక్షపెడుతుంది. ఎప్పుడు విశ్రాంతి కార్డు పడుతుందా? అని ఆశగా, బేలగా ఎదురుచూడడం తప్ప చేసేదేమీ ఉండదు.

ఈ తొలిసగంలో, రెండు టమాటాలు, ఓ చెంచాడు నూనె వాడి ఎలుకలు పట్టుకొనుట ఎట్లు? ప్రపంచంలోని ఏ దీవి మొత్తం ప్లేగువ్యాధి వచ్చి నిర్మానుష్యమాయెను?

ఇత్యాది జనరల్‌నాలెడ్జి సమాధానాలు తెలుసుకుని, జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవచ్చు.

అదే సమయంలో ఈ సినిమా కథాకాలం ఏనాటిది అన్న అస్సలు సమాధానం లభించని జటిలమైన ప్రశ్న కూడా మీకు ఎదురవుతుంది.

ఇక మలిసగం వచ్చాక కథపై కాస్త క్లారిటీ వస్తుంది. అప్పుడు కూడా రకరకాల సైన్సు సంబంధిత విషయాలు మీకు నేర్పే ప్రయత్నం చేస్తాడు దర్శకుడు. అదే సమయంలో మరోసారి అస్సలు సమాధానం లభించని మరో ప్రశ్న ఎదురవుతుంది.

అదేంటంటే... 'మనిషికి దెయ్యం ఎదురయితే, మనిషా-దెయ్యమా? అన్నది తెలియకపోవచ్చు. కానీ దెయ్యానికి దెయ్యం ఎదురైతే దానికీ తెలియదా?'

ఈ పాయింట్‌మీదనే అద్భుతమైన ట్విస్ట్ ద్వితీయార్థంలో ఉంటుంది. ఏ మాటకు ఆ మాటే చెప్పుకోవాలి, ఫస్ట్ హాఫ్‌కంటే సెకండ్ హాఫ్ కాస్త బెటర్‌గా ఉంటుంది. ఇప్పటి వరకు వచ్చిన దెయ్యాల సినిమాలు అన్నీ ఒక ఎత్తు. ఇది ఒక్కటీ ఒక ఎత్తు.

దెయ్యాలకు ఏదైనా చేయగల మాయలు వచ్చున్నదే మన సినిమాలు పంచిన పరిజ్ఞానం. కానీ సైంటిఫిక్ అప్రోచ్, ఆర్టిస్టిక్ వ్యవహారాలు కూడా ఉంటాయని మనకి ఇప్పుడే తెలుస్తుంది.

దర్శకుడు ఫణీంద్ర ఒకటే ఆశయంగా పెట్టుకుని ఈ సినిమాను తీసినట్లు కనిపిస్తుంది. రెండుమూడు నిమిషాల సీన్ ఐనా, సీన్ అవసరం అయినా కాకపోయినా, ప్రతిదీ పావుగంటసేపు చెక్కాల్సిందే. ప్రేక్షకుడు ఆ చెక్కుడు భరించాల్సిందే. ఈ చెక్కుళ్ళు, అక్కరలేని సీన్లు తీసేస్తే, మూడు గంటల సినిమా రెండుగంటలకు దిగిపోతుంది.

కానీ దర్శకుడు అలా చేయలేదు. ఇటువంటి సినిమాలో బాధ అనిపించే విషయం ఏమిటంటే, తలతిక్క స్క్రీన్‌ప్లే, శిల్పం చెక్కుడు నేరేషన్ కారణంగా సినిమాకు సమకూరిన మంచి సాంకేతిక విలువలు వృథా అయిపోయాయి. పన్నీరు పట్టుకెళ్ళి సముద్రంలో పోసినట్లు అయింది.

ఇటు నేపథ్య సంగీతం కానీ, సినిమాటోగ్రఫీ కానీ, ఆర్ట్ డైరెక్షన్ కానీ అన్నీ శహభాష్ అనిపించుకునే రేంజ్‌లో వున్నాయి. కానీ జనాలను ఈ నీరసపు కథనం ఆస్వాదించనివ్వదు.

హీరో, హీరోయిన్లు గౌతమ్, చాందినీ చౌదరి సెటిల్డ్‌గా బాగా నటించారు. వారికి సపోర్టుగా నిలిచిన మిగిలిన పాత్రధారులుకూడా బాగా చేశారు. కథలో దమ్ము వుంది.

వైవిధ్యంగా కథనం రాసుకోవడంవరకు ఓకె. కానీ కనీసం ఈ సాగదీత, చెక్కుడు తగ్గించుకుని వుంటే మంచి సినిమా అయ్యేది.

కానీ దర్శకుడు తాపట్టిన కుందేటికి అన్న సామెతమాదిరిగా వ్యవహరించడంతో సినిమాచూడగలగడం అన్నది సమస్యగా మారిపోయింది.

జనం కోరినది మనం సాయవలెనా? మనం చేసినది జనం చూడవలెనా? అని పాతాళభైరవిలో మాంత్రికుడు అన్న మాటను గుర్తుచేసుకుని వుంటే ఈ దర్శకుడు ఈ సినిమాను ఇలా తీయడు.

ప్లస్‌పాయింట్స్...
సాంకేతిక విలువలు

మైనస్‌పాయింట్స్...
కథనం

పంచ్‌లైన్
స్లో అండ్ స్టడీ... స్పాయిల్ ది మూవీ

ఎలా ఆడుతున్నాయి?

- 'పేపర్‌బాయ్' పెట్టుబడిలో కొంతవరకువెనక్కి రాబట్టుకుంది. అంతకుమించి ముందుకు వెళ్ళలేకపోయింది.
- 'నర్తనశాల' అట్టర్‌ఫ్లాప్ మూవీగా మిగిలింది. కొన్న బయ్యర్ల సొమ్ములన్నీ పోయాయి. 'గీతగోవిందం' హవా అలాగే వుంది. షేర్ వసూలు ఏమాత్రం తగ్గలేదు.
- సెప్టెంబర్ నెల, అక్టోబర్ నెల కూడా వరుసగా చాలా సినిమాలు తమ అదృష్టాన్ని బాక్సాఫీస్ దగ్గర పరీక్షించుకోబోతున్నాయి.
- ఇంక ఇంతకన్నా విశేషాలు ఏవీ బాక్సాఫీస్ దగ్గర లేవు. ◆

చివరి రోజుల్లో...

మనసులో ఏ సిద్ధాంతాలు మొదలయ్యాయో చివరివరకు అవే సిద్ధాంతాలను కొనసాగించటం చాలా కష్టం. పలురకాల పరిస్థితులు సిద్ధాంతాలను వదిలేసేలా చేస్తాయి. తాను నమ్మినవాటితో ముందుకు వెళ్ళలేకపోతున్నామనుకుని కొందరు వాటిని వదిలేస్తారు. మెరుగైన మార్గం మరొకటి కనిపించగానే పాతవాటిని పక్కన పడేస్తారు.

కాని అలా కాక చివరిరోజువరకు అదే పోరాటం, అదే పద్ధతిలో జీవించిన ఇరవయ్యో శతాబ్దపు తత్వవేత్త బెర్‌ట్రెండ్. సాధారణంగా తత్వవేత్తలకు గౌరవం లభిస్తుంది. కాని బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్ తీవ్రమైన దూషణ భూషణలకు గురయ్యాడు. అందుకు కారణం ఆయన సాంప్రదాయ వ్యతిరేకి కావటం.

సమకాలీన ప్రపంచంలో జరుగుతున్న ప్రతి అన్యాయాన్నీ ప్రశ్నించటం. సమాజం ఏవేవో నీతులు చెప్పి, మనిషిని ఆ నీతుల చట్రంలోనే బతికేలా ఒత్తిడి తెస్తోంది. అటువంటి అర్థంలేని ఆ నీతిబంధనాలను తెంచుకుని హాయిగా స్వేచ్ఛా సామ్రాజ్యంలో జీవించాలన్నది మానవులకు రస్సెల్ ఇచ్చిన సందేశం. ఆ స్వేచ్ఛా సామ్రాజ్య చక్రవర్తి తాను అనేవాడు.

బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్ 1872వ సంవత్సరంలో బ్రిటన్‌లో జన్మించాడు. చిన్నతనంలోనే తల్లిదండ్రులను కోల్పోయి తాతగారి అండన పెరిగాడు. సాంప్రదాయవాది. క్రైస్తవంమీద విశేషమైన నమ్మకం కలిగినది బామ్మ. తాతగారి దగ్గరున్న గ్రంథాలలో అనేకం చదవటంద్వారా తత్వశాస్త్రం పరిచయమైంది.

హేతువాదం అబ్బింది. ప్రతిదీ ప్రశ్నించటం నేర్చుకున్నాడు. పిల్లాడిని చక్కదిద్దాలని భావించిన బామ్మ రస్సెల్‌కి బైబిల్ ఇచ్చి చదవమంది. బైబిల్ చదివితే అందులోని నీతివాక్యాలు అర్థంచేసుకుని మెరుగైన పౌరుడు అవుతాడన్నది ఆమె ఆశ.

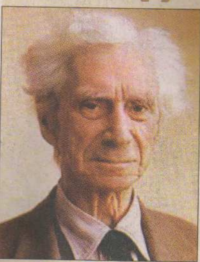
బామ్మ చెప్పినట్టుగానే బైబిల్ చదివాడు. అయితే అందులోని ఒకే వాక్యం కింద ఎర్ర ఇంకుతో గీత గీసుకున్నాడు రస్సెల్. ఆ వాక్యం 'దౌ షెల్ట్ నాట్ ఫాలో మల్టిట్యూడ్ టు డు ఈవిల్'.

అంటే పదిమంది వెళుతున్నారని ఆ చెడుమార్గంలోనే నువ్వు వెళ్ళనక్కరలేదు. నీకు మంచిదనిపించిన మార్గంలో వెళ్ళవచ్చన్నది దాని అర్థం.

తన పద్నాలుగో ఏట స్వతంత్ర అభిప్రాయాలను వెలిబుచ్చటం మొదలుపెట్టాడు బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్. అప్పటినుండి తొంభైయువపడిలో పడేవరకు అదే ధోరణి. అతడో మేధావి, మానవతావాది, మేథమేటీషియన్, తత్వవేత్త, శాంతిదూత.

తాను అర్థంచేసుకున్న ప్రతిదానిమీదా ఒక పుస్తకం రాశాడు. మేథమేటిక్స్, ఫిలాసఫీ, అణువులు, విద్య, వివాహంమీద రస్సెల్ రాసినవి మహాగ్రంథాలు. ఆయనలోని రచయితకు 1950 సంవత్సరంలో నోబెల్ సాహిత్య బహుమతి లభించింది.

వివాహ వ్యవస్థను ధిక్కరిస్తూ ఆయన రాసిన 'మేరేజ్ అండ్ మోరల్స్' అనే గ్రంథాన్ని నాటి సమాజం అసభ్య గ్రంథంగా భావించింది.



బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్
(1872-1970)

ఇష్టంలేని కాపురం వ్యభిచరించటం వంటిదే. నేటి వివాహ వ్యవస్థలో ఎక్కువమందిది అయిష్ట సంసారాలే అని ప్రవచించిన రస్సెల్ నాలుగుమార్లు వివాహం చేసుకున్నాడు. నాలుగో పెళ్ళిచేసుకున్నప్పుడు ఆయన వయసు 80 సంవత్సరాలు.

అమెరికాలోని కళాశాలలో రస్సెల్ పనిచేస్తున్నాడు. ఆ ఉద్యోగంలో నుండి తీసివేశారు. అయినా వెరసింది లేదు. సమానత్వం, స్వేచ్ఛకోసం ఉద్యమించాడు.

అందరూ నమ్మినదానిని ఆయన 'నో' అనేవాడు. ఒకరకంగా బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్ 'మిస్టర్ నో' అయ్యాడు. మహిళలకు ఓటుహక్కు ఇవ్వాలంటూ 1907 సంవత్సరంలో బ్రిటీష్ పార్లమెంట్‌కి నిలబడితే బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్‌ని చిత్తుగా ఓడించారు.

మొదటి ప్రపంచయుద్ధాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ ఉద్యమం నడిపినందుకు బ్రిటీష్ ప్రభుత్వం జైలుకు పంపింది. అతని గ్రంథాలయం జప్తుచేసింది.

తాను జీవితకాలమంతా మూడింటికోసమే బతికానన్నాడు బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్.

అందులో ఒకటి ప్రేమ, సమానత్వం, శాంతి. వాటిలో ప్రేమమాత్రమే కొంత మేర పొందగలిగానన్నాడు. ఇష్టంలేని కాపురం వ్యభిచరించటంవంటిదే. నేటి వివాహవ్యవస్థలో ఎక్కువమందిది అయిష్టసంసారాలే అని ప్రవచించిన రస్సెల్ నాలుగుమార్లు వివాహం చేసుకున్నాడు. నాలుగో పెళ్ళిచేసుకున్నప్పుడు ఆయన వయసు ఎనభై సంవత్సరాలు.

ఆ వయసులో రస్సెల్‌కు 'పేగు చుట్టుకుపోవటం' అనే అనారోగ్య సమస్య మొదలైంది. ఘనపదార్థాలు తీసుకోలేని పరిస్థితి. పూర్తిగా ద్రవపదార్థాలమీదే ఆధారపడ్డాడు. జావగా చేసుకుని తాగేవాడు. దానితో పాటుగా ప్రతిరోజూ స్కాచ్‌విస్కీ తప్పనిసరి.

అదే ఒక గొప్ప టానిక్‌లా భావించేవాడు. సరైన ఆహారం లేక శారీరక శక్తి కొంచెం సన్నగిల్లినా, మానసికంగా శక్తివంతుడిగానే మిగిలాడు బెర్‌ట్రెండ్‌రస్సెల్. తన చుట్టూ జరుగుతున్న ప్రపంచ ఘటనలన్నింటి మీదా స్పందిస్తూనేవుండేవాడు.

ఒక దశలో ఆయనకు 'తాను మరణిస్తే ప్రపంచ స్పందన ఎలా వుంటుంది' అనే ఆలోచన కలిగింది. దీనికి కారణం అంతకు ఇరవై ఏళ్ళ ముందు ఒకసారి ఆయన చైనా వెళ్ళాడు.

అక్కడి వాతావరణం సరిపడక తీవ్ర అనారోగ్యం పాలైతే ఆయన దాదాపుగా చనిపోయినట్టేనని భావించి ఆయన సమాధికి చైనా ఏర్పాట్లు చేసింది. పత్రికలు ఆయన మరణించినట్టు రాశాయి. కాని తిరిగి కోలుకున్నాడు. దానిని దృష్టిలో పెట్టుకుని తన మరణవార్త, ఆ రోజు 'టైమ్స్ ఆఫ్ లండన్'లో ఏమి రాయాలో తానే రాసుకుని పెట్టుకున్నాడు.

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధసమయంలో అణుబాంబు ప్రభావం చూసికూడా ప్రభుత్వాలు అణుబాంబులు తయారుచేయటాన్ని నిరసిస్తూ తన 89వ ఏట ఇరవై వేలమందిదో నిరసన ప్రదర్శనకు నాయకత్వం వహించాడు బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్.

అదే వయసులో లండన్‌లో ఒక భారీ సభలో ఆయన ప్రసంగిస్తుండగా పోలీసులు వచ్చి మైకును లాగేసుకుని, తొంభై ఏళ్ళ వృద్ధుడని కూడా చూడకుండా లాక్కెళ్ళి జైలుకు పంపించారు.

ఒకనాడు హిట్లర్ దౌర్జన్యాలను నిరసించిన బ్రిటన్ ఇప్పుడు అమెరికా వియత్నాంలో చేస్తున్న చర్యలను ఖండించకపోగా సమర్థిస్తున్నదనేది రస్సెల్ వాదన. అమెరికామీద అంతర్జాతీయ యుద్ధ నేరాలను విచారించే ఒక కోర్టును ఆయనే ఏర్పాటుచేశాడు.

సోవియట్ యూనియన్ పిరికితనంతో అమెరికాను ఎదుర్కోవటంలేదన్నది బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్ అభిప్రాయం. సిద్ధాంతాలు ప్రవచించటమే కాక, ఆ సిద్ధాంతాలకోసం పోరాటం చెయ్యటం బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్‌యొక్క జీవిత విశేషం.

తొంభై ఏడేళ్ళ వయసులో కూడా బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్ ఉద్యమంలో పాల్గొన్నాడు. సోవియట్ ప్రభుత్వం, ప్రముఖ రచయిత అలెగ్జాండర్ సోల్జెనిట్సన్‌కి విధించిన దేశ బహిష్కరణ శిక్షను నిరసిస్తూ ఉద్యమించాడు. అలా కడదాకా అదే పోరాట పటిమ ప్రదర్శించిన బెర్‌ట్రెండ్ రస్సెల్ తన తొంభై ఏడవ ఏట 1970 సంవత్సరంలో మరణించాడు.



ఉత్తమ ప్రశ్న - సమాధానం

▶ జె.బాబూరావు, విశాఖపట్నం
పాటలలో మ్యూజిక్ ఎందుకు?
సింగర్స్ రెస్టు తీసుకునేందుకు.

▶ ఎ.అశోక్‌కుమార్, హైదరాబాద్
పిండికొద్దీ రొట్టె; తిండి కొద్దీ?
పొట్ట.

▶ కె.రాధ, మాణిక్యారం
విడ్డూరమైన విషయం?
ఒక తల్లి పదిమంది పిల్లలనైనా పోషిస్తుంది కాని ఆ పదిమంది ఒక తల్లిని పోషించకపోవడం.

ఈ శీర్షిక మీదే

▶ జి.గౌతమి, కరీంనగర్
ఎవరితోనైనా దెబ్బలాటకు వెళ్ళబోయేవాళ్ళు తొడ చరుస్తారెందుకు?
అవసరమైతే పారిపోవడానికి 'పిక్క బలం' వుంది అని చెప్పడానికేమో!

▶ ఎమ్.కృష్ణ, కాకినాడ
భార్య ముందు హస్తాలు కట్టుకునేవారు?
గృహస్తు.

▶ కె.ఉదయబాబు, సికింద్రాబాద్
'ఆలి' ఇచ్చే హక్కు?
ఎప్పుడైనా 'ఆలిం'గనం చేసుకునే హక్కు.

ఉత్తమ ప్రశ్నకు ₹500
ప్రతి ప్రశ్నకు ₹300 బహుమతి

▶ ఎ.అశోక్‌కుమార్, హైదరాబాద్
రాత్రివేళలో టాయిలెట్‌లో ఎవరున్నారని తెలుసుకోవడం ఎలా?
లైట్ బంద్‌చేస్తే సరి.

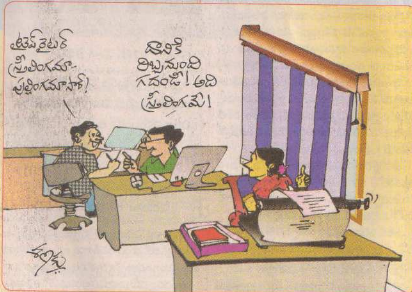
▶ ఎన్.ఎస్.చంద్రబోస్, విశాఖపట్నం
అందరికీ జరిగే ప్రప్రథమ ఆపరేషన్?
'బొడ్డు' కోయబడడం.

▶ కె.వి.ఎస్.ఎస్.ఎల్.ఎన్.నగేష్, విశాఖపట్నం
టీచర్: చెడ్డ 'కింగ్'లు ఇద్దరి పేర్లు చెప్పండి?
'స్మోకింగ్', డ్రిం'కింగ్.

▶ టి.వి.రామకృష్ణ, కొత్తపేట
సినిమాకు హీరోయిన్ ఎందుకు?
ఆడడానికి.

▶ ఆర్.ప్రశాంతి, విజయనగరం
కోడి?
'కో'సుకు తినే 'డి'ష్.

ఈ కార్టూన్ మీదే



B హ్యాపీ

"మా నాన్న కవి అని చెపితే కవిగారబ్బాయి అని హెడ్మాస్టర్ మెచ్చుకుంటారనుకున్నానమ్మా"
"మరి హెడ్మాస్టర్ ఏమన్నారా... కన్నా..." అడిగింది అమ్మ. "జీవహింస పాపం అని నాన్నకు చెప్పమన్నారమ్మా...." అన్నాడు పిల్లవాడు.

"ఆలస్యం అమృతం అన్నారు గోపీ... అందుకే మనం త్వరగా పెళ్ళిచేసుకుందాం గోపీ"
"నిజమే రాధా...కాని నిదానం ప్రధానం అనికూడా అన్నారు కదా రాధా మన పెద్దలు... అంటూ" అక్కడినుంచి వెళ్ళిపోయాడు గోపీ.

"అదేంటి సార్ అంతకు ముందు ఎప్పుడూ అమ్మాయి వెంటలేకుండా ఐస్‌క్రీమ్‌పార్లర్‌కి వచ్చేవారు కాదు... ఇప్పుడు ఒక్కరే వస్తున్నారు..."
"అదా... ఆ అమ్మాయికి నాకు ఇప్పుడు పెళ్ళయిందిలే... అందుకు..."

"ప్రతి మొగుడు పెళ్ళయిన కొత్తల్లో ఆ ఇంటికి తానే బాస్ అన్నీ నేను చెప్పినట్టే జరగాలి అనుకుంటాడు" కాని ఆ తర్వాత క్రమంగా భార్య కార్మిక సంఘం నేతగా తయారవుతుంది.
అక్కడినుండి సమ్మెలు... సామరస్య చర్చలు అంటూ జీవిత ఫిలాసఫీ వివరించాడు సన్యాసం దీక్ష తీసుకున్న త్రివిక్రమానందస్వామి.

"నీ చేతికి వున్న వాచ్‌కి ఇంట్లో వున్న వైఫ్"కి తేడా ఏమిటి అని ఇంటర్వ్యూలో అడిగారు.
"వాచ్ మనం కీ ఇస్తే ఆడుతుంది... వైఫ్ మనకు కీఇచ్చి ఆడిస్తుంది" అని సమాధానం చెప్పాడతను.

అర్ధరాత్రి లైబ్రేరియన్ ఇంట్లో టెలీఫోన్ మోగింది. ఫోన్ తీస్తే "పొద్దున్నే లైబ్రరీ ఎన్నింటికి తీస్తారండీ" అని అడిగారు అవతలనుండి.
"పొద్దున తొమ్మిదింటికంటూ..."
తొమ్మిదింటికే లైబ్రరీకి వచ్చి ఏం చేస్తావేంటి కోపంగా అడిగాడు లైబ్రేరియన్.
"రావటం కాదండీ... నేను బయకు వెళ్ళాలి. సాయంత్రం లైబ్రరీలో నిద్రపోయాను... మీరు చూడకుండా తాళం వేసుకుని వెళ్ళారు"

విజయం మన దగ్గరకు రాదు. మనమే కష్టపడి విజయాన్ని సాధించాలి.